



CantaNutri

Um guia de como usar a música na
educação alimentar para crianças

Organizadores

Alanderson Alves Ramalho

Danila Torres de Araújo Frade Nogueira

Autores

Alana Teixeira dos Santos

Alanderson Alves Ramalho

Danila Torres de Araújo Frade Nogueira

Emanuely de Lima Matos

Guilherme Ferreira de Souza Melo

Murilo Oliveira Silva

Taynara Cunha Ferreira de Oliveira



Edufac



Organizadores

Alanderson Alves Ramalho

Danila Torres de Araújo Frade Nogueira



CantaNutri

Um guia de como usar a música na
educação alimentar para crianças

Autores

Alana Teixeira dos Santos

Alanderson Alves Ramalho

Danila Torres de Araújo Frade Nogueira

Emanuelly de Lima Matos

Guilherme Ferreira de Souza Melo

Murilo Oliveira Silva

Taynara Cunha Ferreira de Oliveira

Rio Branco – AC
2025



Edufac





CantaNutri – um guia de como usar a música na educação alimentar para crianças

Alanderson Alves Ramalho, Danila Torres de Araújo Frade Nogueira (org. e autores); Alana Teixeira dos Santos, Emanuely de Lima Matos, Guilherme Ferreira de Souza Melo, Murilo Oliveira Silva, Taynara Cunha Ferreira de Oliveira (autores)

ISBN 978-85-8236-167-2 • Feito Depósito Legal

Copyright©Edufac 2025

Editora da Universidade Federal do Acre (Edufac)

Rod. BR 364, Km 04 • Distrito Industrial
69920-900 • Rio Branco • Acre // edufac@ufac.br

Editora Afiliada



Associação Brasileira
das Editoras Universitárias

Diretor da Edufac

Gilberto Mendes da Silveira Lobo

Coordenadora Geral da Edufac

Ângela Maria Poças

Conselho Editorial (Consedufac)

Alanderson Alves Ramalho, Alcides Loureiro Santos, Ângela Maria Poças (vice-presidente), Carlos Eduardo Garção de Carvalho, Cláudio Luiz da Silva Oliveira, Daniel Queiroz de Sant'Ana, Ewerton Ortiz Machado, Gilberto Mendes da Silveira Lobo (presidente), Giselle Xavier d'Ávila Lucena, José Mauro Souza Uchôa, Karlla Barbosa Godoy, Leonardo Lani de Abreu, Manoel Coracy Saboia Dias, Pierre André Garcia Pires, Rosane Garcia Silva, Vagne de Melo Oliveira

Coordenadora Comercial • Serviços de Editoração

Ormifran Pessoa Cavalcante

Projeto Gráfico • Diagramação • Arte da Capa

Alanderson Alves Ramalho

A revisão textual e das normas técnicas é de responsabilidade dos autores.

Ficha catalográfica elaborada pela Biblioteca Central da Ufac

-
- U588 Universidade Federal do Acre.
CantaNutri – um guia de como usar música na educação alimentar para crianças / Organizado por: Alanderson Alves Ramalho e Danila Torres de Araújo Frade Nogueira. Rio Branco, AC: Editora da Universidade Federal do Acre – Edufac, 2025.
74 p.; il.; E-book.
- Inclui índice remissivo dos autores.
ISBN: 978-85-8236-167-2
1. Hábitos alimentares. 2. Música. 3. Infantil. I. Ramalho, Alanderson Alves.
II. Nogueira, Danila Torres de Araújo Frade. IV. Título.

CDD: 613.2



CantaNutri – Um Guia de Como Usar a Música na Educação Alimentar para Crianças

*Alanderson Alves Ramalho, Danila Torres de Araújo Frade Nogueira (org. e autores)
Alana Teixeira dos Santos, Emanuelly de Lima Matos, Guilherme Ferreira de Souza
Melo, Murilo Oliveira Silva, Taynara Cunha Ferreira de Oliveira (autores)*

A alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para o crescimento, desenvolvimento e bem-estar das crianças. Desde os primeiros anos de vida, a relação com a comida é moldada não apenas pelo sabor e necessidade fisiológica, mas também pelo contexto social, cultural e emocional em que ocorre. Criar um ambiente positivo para a alimentação é essencial para que a criança desenvolva hábitos saudáveis que possam ser mantidos ao longo da vida. No entanto, pais, responsáveis, professores e profissionais da saúde, frequentemente enfrentam desafios para tornar esse processo natural e prazeroso. É nesse contexto que nasce o CantaNutri, um projeto inovador que une a música e a educação alimentar e nutricional para incentivar crianças a explorarem novos alimentos e adotarem hábitos saudáveis de forma lúdica, sustentável e divertida. A música tem um papel poderoso na aprendizagem, pois facilita a memorização, desperta a curiosidade e cria conexões emocionais que tornam o aprendizado mais significativo.



Sumário

Apresentação	5
Capítulo 1: A importância da música na educação alimentar para crianças	7
1.1 Música como ferramenta de aprendizagem	7
1.2 Música e comportamento alimentar	7
1.3 Integração da música com outros métodos pedagógicos	8
1.4 Aplicação prática da música na educação alimentar	8
Capítulo 2: Metodologia para seleção de temas	10
Capítulo 3: Como usar o CantaNutri no dia a dia	12
3.1 Para pais e responsáveis	12
3.2 Para professores e educadores	13
3.3 Para profissionais da saúde	14
3.4 Adaptações para diferentes faixas etárias	14
Capítulo 4: Plano de ação com atividades semanais	16
4.1 Exemplo de estrutura do plano de ação	16
4.2 Personalização e flexibilidade	18
Capítulo 5: CantaNutri em ação: músicas e significados	19
5.1 Como ler este capítulo?	19
5.2 Músicas do volume 1 do CantaNutri	20
5.2.1 Comida de verdade	20
5.2.2 Vamos cozinhar!	23
5.2.3 Comer junto é mais gostoso	26
5.2.4 Bora beber água!	29
5.2.5 Hora do café da manhã!	32
5.2.6 Meu prato colorido	35
5.2.7 Experimentar é legal!	38
5.2.8 Sem pressa na hora da comida	41
Conclusão	44
Referências	45
Recursos extras	49
Sobre os autores e autoras	54



Apresentação

A alimentação saudável é um dos pilares fundamentais para o crescimento, desenvolvimento e bem-estar das crianças. Desde os primeiros anos de vida, a relação com a comida é moldada não apenas pelo sabor e necessidade fisiológica, mas também pelo contexto social, cultural e emocional em que ocorre. Criar um ambiente positivo para a alimentação é essencial para que a criança desenvolva hábitos saudáveis que possam ser mantidos ao longo da vida. No entanto, pais, responsáveis, professores e profissionais da saúde frequentemente enfrentam desafios para tornar esse processo natural e prazeroso.

É nesse contexto que nasce o CantaNutri, um projeto inovador que une a música e a educação alimentar e nutricional para incentivar crianças a explorarem novos alimentos e adotarem hábitos saudáveis de forma lúdica, sustentável e divertida. A música tem um papel poderoso na aprendizagem, pois facilita a memorização, desperta a curiosidade e cria conexões emocionais que tornam o aprendizado mais significativo.

O CantaNutri propõe uma abordagem educativa que transforma a alimentação em um momento prazeroso e interativo, utilizando canções temáticas que abordam desde a importância da variedade alimentar até o ato de compartilhar refeições. Mais do que apenas ensinar conceitos sobre nutrição, o projeto busca estimular a autonomia e o envolvimento das crianças com a escolha e o preparo dos alimentos, promovendo uma experiência alimentar mais rica e consciente.

A primeira publicação das músicas deste projeto foi denominada CantaNutri – Volume 1 - Comida de verdade, que consiste em um álbum com oito músicas que abordam de maneira lúdica alguns temas relacionados à alimentação saudável. O álbum está disponível em todas as plataformas digitais de áudio, como Spotify, Deezer, Apple Music, YouTube Music, entre outras. Essas canções foram criadas para facilitar o aprendizado das crianças e complementar as atividades educativas deste guia, podendo ser acessadas facilmente por pais, educadores e profissionais da saúde para integrar a música ao cotidiano alimentar das crianças.

Este guia foi desenvolvido para pais, responsáveis, professores, educadores e profissionais da saúde, oferecendo ferramentas práticas para a implementação das músicas do CantaNutri no dia a dia das crianças. Aqui, você encontrará estratégias detalhadas para utilizar a música como um recurso pedagógico e terapêutico, integrando-a às rotinas domésticas, escolares e de atendimento em saúde.

Por que utilizar a música para ensinar sobre alimentação?

- ✓ Facilita o aprendizado e a memorização.
- ✓ Torna o momento da refeição mais agradável e interativo.



- ✓ Estimula a curiosidade e o desejo de experimentar novos alimentos.
- ✓ Cria um ambiente positivo e acolhedor para a alimentação.
- ✓ Auxilia na construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Cada capítulo deste guia trará insights e orientações para que o CantaNutri possa ser aplicado de maneira eficaz em diferentes contextos. O objetivo é tornar a educação alimentar uma experiência envolvente e transformadora, garantindo que as crianças cresçam com conhecimento, autonomia e prazer em relação à alimentação.

Esperamos que este guia seja uma ferramenta valiosa para todos que desejam promover uma alimentação saudável de maneira divertida e significativa. Que a música seja a ponte para um futuro em que comer bem seja um hábito natural e prazeroso para todas as crianças!

Alanderson Alves Ramalho
Danila Torres de Araújo Frade Nogueira
Organizadores



Capítulo 1

A importância da música na educação alimentar para crianças

*Guilherme Ferreira de Souza Melo
Murilo Oliveira Silva
Danila Torres de Araújo Frade Nogueira
Alanderson Alves Ramalho*

A música tem sido usada há séculos como uma forma eficaz de ensinar e transmitir conhecimento. No contexto da educação alimentar, ela desempenha um papel essencial ao associar informações importantes a melodias e rimas, facilitando a memorização e tornando o aprendizado mais envolvente (UNICEF, 2019). Ao cantar sobre alimentos saudáveis e hábitos nutricionais adequados, as crianças assimilam conceitos de forma natural, sem que pareça um ensino rígido ou forçado (Ogunsile, 2021).

1.1 Música como ferramenta de aprendizagem

A música ativa múltiplas áreas do cérebro, conectando o aprendizado cognitivo à experiência emocional (Koelsch, 2014). Isso significa que, ao aprender sobre alimentação por meio da música, as crianças não apenas memorizam informações, mas também criam uma relação positiva com os alimentos e as refeições. Estudos mostram que conteúdos apresentados de maneira musical são lembrados por mais tempo e com maior compreensão (Lehmann e Seufert, 2018).

Além disso, a música é um instrumento inclusivo. Crianças de diferentes faixas etárias e níveis de desenvolvimento podem interagir com as canções, seja cantando, dançando ou participando de atividades relacionadas. Isso permite que o ensino da alimentação saudável alcance um público mais amplo, respeitando as particularidades de cada criança.

1.2 Música e comportamento alimentar

A introdução de novos alimentos na dieta das crianças pode ser um desafio. A recusa alimentar e a seletividade são comuns na infância, e forçar a criança a comer pode gerar resistência e criar uma relação negativa com os alimentos (WHO, 2018). A música ajuda a suavizar esse processo, tornando a experimentação mais lúdica e menos impositiva (Ogunsile, 2021).



Por exemplo, uma canção sobre um alimento específico pode despertar a curiosidade da criança, levando-a a querer provar o alimento por conta própria. Letras que descrevem as cores, texturas e benefícios dos alimentos incentivam um envolvimento sensorial que aumenta a aceitação alimentar (Dazeley e Houston-Price, 2015). Além disso, o ato de cantar e dançar durante as refeições pode reduzir a tensão e tornar o ambiente alimentar mais descontraído, o que é essencial para estimular o prazer de comer bem (UNICEF, 2023).

1.3 Integração da música com outros métodos pedagógicos

A música não precisa ser utilizada isoladamente. Ela pode ser integrada a outras metodologias de ensino para reforçar a educação alimentar, como:

- **Histórias e contação de histórias:** criar narrativas baseadas nas letras das músicas, associando os personagens a hábitos alimentares saudáveis.
- **Brincadeiras sensoriais:** utilizar a música como um estímulo para explorar os alimentos por meio do tato, olfato e paladar.
- **Jogos educativos:** criar desafios, como associar os alimentos cantados na música a imagens ou figuras.
- **Atividades artísticas:** desenhar ou colorir alimentos enquanto ouvem as canções, reforçando a conexão entre arte e nutrição.

Essa integração multiplica as oportunidades de aprendizado e torna as atividades mais atrativas. A Organização Mundial da Saúde recomenda combinar cuidados responsivos e aprendizagem lúdica às intervenções de nutrição infantil, reforçando a eficácia de abordagens interdisciplinares como essa (WHO, 2020).

1.4 Aplicação prática da música na educação alimentar

- **Na escola:** professores podem utilizar músicas durante atividades educativas sobre alimentação, incentivando as crianças a cantar enquanto exploram os alimentos.
- **Em casa:** pais e responsáveis podem usar as músicas antes das refeições para preparar a criança para um momento de alimentação consciente e prazerosa.
- **Em atendimentos de saúde:** profissionais podem empregar a música como uma ferramenta para motivar e envolver as crianças durante orientações nutricionais.

A música transforma a alimentação em um momento positivo, incentivando as crianças a explorarem novos sabores e a construírem hábitos saudáveis de forma natural. Integrá-la à educação alimentar é uma estratégia poderosa para fortalecer o aprendizado e criar uma relação afetiva e positiva com os alimentos.



Capítulo 2

Metodologia para seleção de temas

*Taynara Cunha Ferreira de Oliveira
Alana Teixeira dos Santos
Alanderson Alves Ramalho*

A seleção das temáticas para as ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) seguiu um processo metodológico estruturado, baseado na análise de diferentes modelos educacionais e experiências bem-sucedidas na área. Para garantir a adequação às diretrizes nacionais, foram selecionadas práticas alinhadas aos nove princípios do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas, ao Guia Alimentar para População Brasileira e aos Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS) da Organização das Nações Unidas (ONU), especificamente os ODS 2 - Fome zero e agricultura sustentável, 3 - Saúde e Bem-estar e 4 - Educação de Qualidade.

A metodologia adotada adaptou a metodologia de Oliveira e colaboradores (2025) que compreende cinco etapas sequenciais para a seleção de temas, garantindo sua aplicação em diferentes contextos:

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



educacional ao longo do tempo. Testes piloto podem ser realizados para avaliar a receptividade e a eficácia das temáticas propostas.

Embora o método ainda não tenha sido testado e validado, sua estrutura permite uma abordagem flexível e adaptável às necessidades locais, culturais e educacionais. Ao seguir essa metodologia, busca-se fortalecer as práticas de EAN, promovendo a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância (Oliveira *et al.*, 2025). Ressalta-se que a etapa 4, consulta a *stakeholders*, limitou-se a professores e profissionais de saúde. Recomenda-se que ao reproduzir o método, esta consulta seja ampliada para considerar as sugestões das crianças.

A aplicação deste método resultou em cinco temas iniciais: alimentação saudável segundo o *Guia Alimentar para a população brasileira*; práticas alimentares saudáveis; higiene e segurança alimentar; alimentação e sustentabilidade; alimentação e cultura.

O álbum *CantaNutri – Volume 1 - Comida de verdade* apresenta oito músicas dos dois primeiros temas: alimentação saudável segundo o *Guia Alimentar para a população brasileira* e práticas alimentares saudáveis.



Capítulo 3

Como usar o CantaNutri no dia a dia

*Emanuelly de Lima Matos
Guilherme Ferreira de Souza Melo
Alanderson Alves Ramalho*

A música, o canto e as melodias estão presentes em diferentes dimensões da vida cotidiana, manifestando-se no teatro, na televisão, no cinema, nas celebrações, cerimônias, rituais e nas práticas culturais em geral. Trata-se de uma expressão natural e inerente à experiência humana, que acompanha o indivíduo desde cedo e integra-se ao seu processo de formação (UNICEF, 2021). Nesse sentido, a inserção da música na infância vai muito além do entretenimento, configurando-se como um recurso fundamental para o desenvolvimento integral da criança.

Ao proporcionar desafios e experiências multissensoriais, a música favorece a aprendizagem e estimula o desenvolvimento cognitivo. Em especial, mobiliza funções executivas como planejamento, memória de trabalho, inibição e flexibilidade, que são essenciais para o processo de aprendizagem e para a construção de competências ao longo da vida (Dumont *et al.*, 2017).

Na Educação Infantil, a musicalização atende às necessidades formativas das crianças, pois envolve dimensões simbólicas, cognitivas e motoras fortemente relacionadas à ludicidade e ao ritmo (Aroucha; Gonçalves; Búrigo, 2024). Além de despertar a criança para um universo prazeroso e significativo, a música mobiliza mente e corpo, amplia as possibilidades de socialização, favorece a expressão criativa e atua como mediadora da aprendizagem, promovendo assim o desenvolvimento global e equilibrado da infância (Kastein; Pacífico, 2018).

Para que o aprendizado seja eficaz, é importante utilizar as músicas do CantaNutri de forma estratégica, respeitando o momento e o ambiente em que a criança está inserida. A seguir, detalhamos como a música pode ser aplicada no cotidiano das crianças em diferentes contextos.

3.1 Para pais e responsáveis

No ambiente familiar, a música pode tornar as refeições mais envolventes e educativas. A casa é o primeiro espaço de aprendizado das crianças, e os pais desempenham um papel fundamental na formação dos hábitos alimentares.

✓ **Antes das refeições:** criar um ritual positivo com música antes do almoço ou jantar pode ajudar a preparar a criança para um momento mais tranquilo e



consciente de alimentação. Além disso, cantar junto pode ser um estímulo para que a refeição seja associada a momentos de alegria e conexão familiar.

✓ **No mercado ou na feira:** cantar músicas sobre comida de verdade durante as compras pode ajudar a despertar a curiosidade da criança sobre os alimentos naturais. Perguntar quais ingredientes aparecem nas músicas e envolvê-las na escolha dos alimentos incentiva a autonomia e um olhar mais crítico sobre a alimentação.

✓ **Na cozinha:** convidar a criança para ajudar no preparo dos alimentos, enquanto cantam músicas relacionadas, torna o processo mais divertido e educativo. Essa prática aumenta a aceitação alimentar e desenvolve habilidades motoras e cognitivas (Brasil, 2025).

✓ **Brincadeiras educativas:** jogos baseados em música, como adivinhar qual alimento está sendo descrito na canção ou montar um prato equilibrado com base em uma música, estimulam o aprendizado de forma lúdica e interativa.

3.2 Para professores e educadores

O ambiente escolar tem um grande impacto na alimentação das crianças, pois é onde elas passam boa parte do dia e fazem refeições importantes, como o lanche e o almoço. A música pode ser utilizada em diversas atividades pedagógicas para reforçar conceitos sobre alimentação saudável (Santos e Bergold, 2018).

✓ **No horário do lanche:** criar um momento musical antes da refeição pode incentivar as crianças a se alimentarem com mais atenção e consciência. Também pode ser um momento para reforçar a importância de comer devagar e prestar atenção aos sabores.

✓ **Aulas temáticas:** professores podem utilizar as músicas do *CantaNutri* para introduzir temas sobre a origem dos alimentos, a importância de um prato equilibrado e a relação entre alimentação e saúde. As canções podem ser aliadas no ensino de disciplinas como Ciências e Educação Nutricional.

✓ **Atividades lúdicas:** utilizar as letras das músicas para estimular a criatividade, seja com dramatizações, danças ou produções artísticas, contribui para que os conceitos sejam assimilados de forma prática e prazerosa.

✓ **Montagem de pratos equilibrados:** depois de ouvir músicas como "Meu prato colorido", os alunos podem ser incentivados a montar seus próprios pratos equilibrados, seja com alimentos reais ou por meio de desenhos e colagens.



✓ **Projetos interdisciplinares:** a música pode ser integrada a outras disciplinas, como Matemática (para contar porções), História (para conhecer a origem dos alimentos) e Língua Portuguesa (para criar novas letras e rimas).

3.3 Para profissionais da saúde

Nutricionistas, enfermeiros, agentes comunitários de saúde, pediatras e outros profissionais da saúde que trabalham com crianças podem utilizar as músicas como ferramentas educativas para fortalecer orientações sobre alimentação saudável e estimular a adesão das crianças às recomendações nutricionais. Estratégias lúdicas como a música podem aumentar o engajamento das crianças em programas de educação nutricional (Zoumenou *et al.*, 2015).

✓ **Durante as consultas:** profissionais podem indicar músicas específicas do CantaNutri para reforçar mensagens sobre a importância da alimentação equilibrada. Por exemplo, uma criança resistente a frutas pode ser incentivada a ouvir “Experimentar é legal!” antes de tentar novos alimentos.

✓ **Em grupos educativos:** durante rodas de conversa sobre alimentação saudável, as músicas podem ser usadas como introdução para debates e reflexões, ajudando as crianças a se expressarem sobre suas preferências e desafios alimentares.

✓ **Atividades em unidades de saúde:** hospitais e clínicas podem criar espaços lúdicos onde as crianças interajam com as músicas, seja por meio de brincadeiras ou de materiais visuais relacionados às letras das canções.

✓ **Material complementar para famílias:** profissionais podem recomendar o CantaNutri como um recurso educativo para os pais, sugerindo músicas que reforcem os hábitos alimentares que desejam estimular nas crianças.

3.4 Adaptações para diferentes faixas etárias

Cada faixa etária tem características próprias que influenciam a forma como as crianças aprendem e interagem com a música. Adaptar as atividades às necessidades de cada idade é essencial para maximizar o impacto educacional das canções.

✓ Crianças de 2 a 4 anos:

- Foco na repetição e exploração sensorial dos alimentos.
- Uso de gestos e movimentos para acompanhar a canção.



- Introdução gradual de alimentos novos de maneira lúdica.

✓ Crianças de 5 a 7 anos:

- Criar desafios musicais, pedindo para a criança completar frases das músicas.
- Incentivar atividades criativas, como desenhar os alimentos mencionados nas músicas.
- Estimular a autonomia alimentar, permitindo que a criança monte seu próprio prato saudável.

✓ Crianças de 8 a 10 anos:

- Promover discussões sobre alimentação saudável, conectando as músicas a temas científicos e culturais.
- Incentivar a criação de novas letras ou rimas relacionadas à alimentação.
- Realizar apresentações musicais em grupo, reforçando o aprendizado de forma colaborativa.

A música pode ser um excelente recurso para transformar a alimentação em uma experiência positiva e interativa para as crianças. Seja no ambiente familiar, escolar ou na área da saúde, o *CantaNutri* oferece possibilidades amplas de aplicação para auxiliar na construção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.



Capítulo 4

Plano de ação com atividades semanais

*Alana Teixeira dos Santos
Emanuelly de Lima Matos
Danila Torres de Araújo Frade Nogueira*

Para que a aprendizagem musical seja eficaz e contribua para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, é essencial que haja um planejamento estruturado (Murimi *et al.*, 2018). Este capítulo apresenta um plano de ação que organiza as músicas do *CantaNutri* em uma rotina semanal, associando cada canção a atividades práticas que reforçam os conceitos apresentados nas letras.

Um plano de ação semanal para educação nutricional infantil por meio de músicas é uma estratégia didática organizada para ensinar conceitos sobre alimentação saudável de maneira lúdica e envolvente. O uso da música facilita a memorização, estimula a criatividade e torna o aprendizado mais interativo (Dumont *et al.*, 2017; Ogunsile, 2021). Esse plano pode ser aplicado em escolas, creches ou até mesmo em casa, ajudando as crianças a desenvolverem hábitos alimentares saudáveis desde cedo (Gato-Moreno *et al.*, 2021).

A proposta do plano semanal permite que pais, professores e profissionais de saúde integrem as músicas de forma sistemática e coerente ao cotidiano das crianças. O objetivo é tornar a experiência com a música mais significativa, criando um ambiente de aprendizado ativo e participativo. Aqui apresentaremos um exemplo de estrutura de plano de ação. Essa abordagem se alinha a recomendações internacionais que enfatizam a importância de ações educativas prazerosas e consistentes para promover hábitos alimentares saudáveis em crianças (WHO, 2016; ONU, 2015; UNICEF, 2019).

Dentre a metodologia abordada para a aplicação do plano de ação tem-se: realizar atividades práticas, como montagem de pratos coloridos e experimentação de novos alimentos (Brasil, 2014), e estimular a participação ativa da criança por meio de brincadeiras e desafios (Santos; Bergold, 2018). Pode-se, também, avaliar o plano de ação por meio da aceitação das crianças nas atividades, analisar se houve mudanças nos hábitos alimentares e conversar com os pais para acompanhar a aplicação dos aprendizados no dia a dia (Medeiros *et al.*, 2022).

4.1 Exemplo de estrutura do plano de ação

O plano de exemplo é organizado com base em um ciclo semanal, no qual cada dia traz uma nova abordagem para incentivar uma alimentação equilibrada por



meio da música. As atividades podem ser adaptadas conforme o contexto e a idade das crianças. A música deve ser utilizada antes ou depois das refeições, respeitando o princípio da atenção plena na alimentação.

Segunda-feira – Comida de verdade

- Objetivo: ensinar as crianças a diferenciarem alimentos naturais, minimamente processados e ultraprocessados.
- Atividade: criar um mural com imagens de alimentos naturais e industrializados e, após ouvir a música, pedir que as crianças classifiquem os alimentos corretamente.
- Extensão: Realizar uma pequena feira de alimentos naturais dentro da escola ou em casa, incentivando a manipulação dos alimentos.

Terça-feira – Experimentar é legal!

- Objetivo: incentivar as crianças a provarem novos alimentos e sabores.
- Atividade: criar um “Desafio do Novo Sabor”, no qual cada criança experimenta um alimento diferente após ouvir a música.
- Extensão: fazer um jogo sensorial, permitindo que as crianças sintam a textura e o aroma dos alimentos antes de prová-los.

Quarta-feira – Meu prato colorido

- Objetivo: ensinar sobre a diversidade alimentar e a importância de consumir alimentos de diferentes grupos nutricionais.
- Atividade: cada criança desenha ou monta um prato colorido, escolhendo alimentos reais ou figuras recortadas antes da refeição.
- Extensão: preparar uma refeição real, incluindo alimentos de todas as cores mencionadas na música.

Quinta-feira – Hora do café da manhã!

- Objetivo: destacar a importância de um café da manhã equilibrado para a energia e o aprendizado ao longo do dia.
- Atividade: realizar um “café da manhã compartilhado”, onde cada criança traz um item saudável para compor a refeição e a música pode ser tocada antes do momento de comer.
- Extensão: criar um jogo de memória com diferentes opções de café da manhã, separando os alimentos mais nutritivos dos menos recomendados.



Sexta-feira – Comer junto é mais gostoso

- Objetivo: valorizar as refeições em família e o impacto do ambiente alimentar na formação de hábitos saudáveis.
- Atividade: simular um jantar coletivo na escola ou em casa, incentivando conversas e momentos de interação durante a refeição sem distrações musicais.
- Extensão: criar um “Diário da Refeição”, onde as crianças registram como foi o momento da refeição em família durante a semana.

Fim de Semana – Vamos cozinhar!

- Objetivo: incentivar a participação das crianças no preparo das refeições.
- Atividade: escolher uma receita simples e prepará-la com a ajuda das crianças, reforçando a ideia de que cozinhar é divertido e educativo. A música pode ser tocada antes ou depois do preparo.
- Extensão: criar um livro de receitas colaborativo, no qual cada criança ilustra ou descreve sua experiência culinária.

4.2 Personalização e flexibilidade

Embora o plano semanal seja uma ótima estrutura para organizar o uso das músicas, é importante lembrar que ele pode ser adaptado de acordo com as necessidades e a realidade de cada ambiente. Algumas sugestões para personalizar a experiência incluem:

- ✓ Criar variações das atividades para diferentes faixas etárias.
- ✓ Adaptar as músicas para contextos específicos, como feiras de alimentação saudável e eventos comunitários.
- ✓ Incorporar desafios e prêmios simbólicos para incentivar a participação ativa das crianças.
- ✓ Registrar os aprendizados ao longo das semanas, incentivando reflexões sobre alimentação.
- ✓ Utilizar a música como ferramenta de transição entre atividades na escola ou em casa, sempre respeitando o momento da refeição sem interferências musicais.

O exemplo do plano de ação semanal do *CantaNutri* permite que a música seja incorporada de forma natural ao cotidiano das crianças.



Capítulo 5

CantaNutri em ação: músicas e significados

Murilo Oliveira Silva
Taynara Cunha Ferreira de Oliveira
Alanderson Alves Ramalho

Este capítulo apresenta as letras completas das músicas do Volume 1 do *CantaNutri*, acompanhadas de um texto de apoio baseado no *Guia Alimentar para a população brasileira*, explicando o significado de cada canção e como utilizá-la na prática para a educação alimentar das crianças. As letras do álbum *CantaNutri volume 1* são de autoria do professor Alanderson A. Ramalho.

A proposta deste capítulo é fornecer uma visão detalhada de como cada música pode ser trabalhada em diferentes contextos, seja na escola, em casa ou em atendimentos de saúde. Além das letras, cada seção inclui uma análise do conteúdo nutricional abordado na canção, bem como sugestões de atividades que reforçam os conceitos apresentados.

5.1 Como ler este capítulo?

Cada música será apresentada com os seguintes elementos:

- ✓ **Letra completa:** para que pais, professores e profissionais possam acompanhar a canção e utilizá-la com as crianças.
- ✓ **Texto de apoio:** explicação sobre os principais conceitos nutricionais abordados na música, com base nas recomendações do *Guia Alimentar para a população brasileira*.
- ✓ **Sugestões de aplicação:** atividades práticas para reforçar o aprendizado de forma lúdica e interativa.

5.2 Músicas do volume 1 do CantaNutri



5.2.1 Comida de verdade

Tema: importância dos alimentos in natura e minimamente processados.

Letra da música:

Verso 1:

*No quintal tem fruta doce, que delícia de provar!
Na feira tem verdura pra poder experimentar!
O arroz tá na panela, o feijão já vai ferver,
Comida de verdade é pra gente crescer!*

Pré-refrão:

*Nada de pacote, nada de latinha,
Melhor é no prato comida fresquinha!*

Refrão:

*Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tem sabor, faz bem e ajuda a alimentar!
Vamos juntos cozinhar, tudo é mais gostoso,
Comida de verdade faz um mundo mais formoso!*

Verso 2:

*Peixinho vem do rio, a cenoura vem do chão,
O leite vem da vaca e o pão vem do grão!
Se a fome bate forte, tem um lanche natural,
Um suquinho de verdade é sempre especial!*

Pré-refrão:

*Nada de pacote, nada de latinha,
Melhor é no prato comida fresquinha!*

Refrão:

*Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tem sabor, faz bem e ajuda a alimentar!
Vamos juntos cozinhar, tudo é mais gostoso,
Comida de verdade faz um mundo mais formoso!*

Ponte:

*Vamos plantar, colher, saborear,
Comer juntinho e sempre aproveitar!
Se é natural, é melhor pra crescer,
Comida de verdade faz a gente florescer!*

Refrão:

*Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tem sabor, faz bem e ajuda a alimentar!
Vamos juntos cozinhar, tudo é mais gostoso,
Comida de verdade faz um mundo mais formoso!*

Texto de apoio:

A música “Comida de Verdade” reforça a importância do consumo de alimentos naturais e minimamente processados, que devem ser a base de uma alimentação saudável. Segundo o *Guia Alimentar para a População Brasileira*, alimentos *in natura* e minimamente processados fornecem nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças, além de promoverem hábitos alimentares adequados desde a infância (Brasil, 2014). Por outro lado, o consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, como salgadinhos, refrigerantes e biscoitos recheados, está associado a uma alta densidade energética e baixo valor nutricional, contribuindo para problemas como obesidade infantil e maior risco de doenças crônicas não transmissíveis (De Amicis *et al.*, 2022; Abeso, 2021). Estudos sistemáticos mostram que uma maior ingestão de ultraprocessados correlaciona-se com maior prevalência de sobrepeso/obesidade em crianças e adolescentes (De Amicis *et al.*, 2022), enquanto a substituição por alimentos de verdade se associa a melhores indicadores de saúde (Melo *et al.*, 2017).

A música também destaca o valor da comida caseira, incentivando o consumo de preparações feitas em casa e reduzindo a dependência de produtos industrializados. Cozinhar em família e envolver as crianças na preparação das



refeições fortalece seu vínculo afetivo com os alimentos e pode melhorar a aceitação de novos ingredientes (Prescott *et al.*, 2019; UNICEF, 2019).

Além disso, ao mencionar alimentos naturais como frutas, verduras, cereais e proteínas, a música enfatiza a diversidade alimentar e a necessidade de garantir uma alimentação equilibrada. O consumo variado de alimentos frescos proporciona uma ampla gama de vitaminas, minerais e compostos bioativos essenciais para a saúde e bem-estar (Hospital Israelita Albert Einstein, 2020).

A música pode ser utilizada como um recurso pedagógico para reforçar conceitos como sazonalidade e sustentabilidade alimentar. Ensinar as crianças sobre a origem dos alimentos, incentivando a valorização da produção local e das feiras de alimentos frescos, contribui para uma relação mais consciente e saudável com a alimentação.

Sugestões de aplicação:

- ✓ Criar um mural ilustrativo com imagens de diferentes tipos de alimentos e pedir que as crianças classifiquem entre naturais, minimamente processados e ultraprocessados.
- ✓ Fazer uma feira simbólica com frutas e verduras, incentivando a escolha de alimentos naturais.
- ✓ Promover um jogo de memória com pares de alimentos saudáveis e industrializados.
- ✓ Realizar uma atividade prática na cozinha, onde as crianças ajudem a preparar um prato utilizando apenas alimentos naturais.
- ✓ Criar uma roda de conversa sobre os alimentos preferidos das crianças e quais delas já experimentaram alimentos novos recentemente.
- ✓ Visitar uma feira local e incentivar as crianças a escolherem ingredientes frescos para preparar uma refeição saudável.
- ✓ Incentivar brincadeiras com rimas e associações de cores e sabores dos alimentos naturais, ajudando as crianças a desenvolverem um maior reconhecimento dos ingredientes frescos.

5.2.2 Vamos cozinhar!

Tema: incentivo à participação das crianças no preparo das refeições.

Letra da música:

Verso 1:

*Pega o avental, vamos começar,
Lavar as mãozinhas pra cozinhar!
Na mesa tem cenoura, tem tomate e pão,
Mistura direitinho e põe no coração!*

Pré-refrão:

*Corta, mexe, amassa, põe no prato!
Cozinhar juntinho é muito mais animado!*

Refrão:

*Vamos cozinhar, que delícia vai ficar!
Comida caseira é gostosa de provar!
Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tudo feito junto é melhor de saborear!*

Verso 2:

*Chama a mamãe, o papai, vem cá,
Na cozinha todo mundo pode ajudar!
Bate um suquinho, faz um purê,
Comida de verdade é gostoso de ver!*

Pré-refrão:

*Corta, mexe, amassa, põe no prato!
Cozinhar juntinho é muito mais animado!*

Refrão:

*Vamos cozinhar, que delícia vai ficar!
Comida caseira é gostosa de provar!
Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tudo feito junto é melhor de saborear!*

Ponte:

*Vamos cozinhar, que delícia vai ficar!
Comida caseira é gostosa de provar!
Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tudo feito junto é melhor de saborear!*

Refrão:

*Vamos cozinhar, que delícia vai ficar!
Comida caseira é gostosa de provar!
Vem da terra, do pomar e até do mar,
Tudo feito junto é melhor de saborear!*

Texto de apoio:

A música “Vamos cozinhar!” incentiva a participação ativa das crianças no preparo dos alimentos, promovendo autonomia e reforçando a importância da comida caseira. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira, cozinhar em casa é uma das melhores formas de assegurar uma alimentação saudável e equilibrada, permitindo maior controle sobre a qualidade dos ingredientes utilizados e reduzindo a exposição a produtos ultraprocessados (Brasil, 2014). O envolvimento das crianças na cozinha desempenha também um papel fundamental na formação do paladar e na aceitação alimentar. Evidências científicas indicam que quando as crianças ajudam a preparar as refeições, elas desenvolvem maior curiosidade e disposição para experimentar novos alimentos, o ato de cozinhar melhora atitudes em relação a verduras e legumes, além de estar associado a dietas de melhor qualidade nutricional (Prescott *et al.*, 2019; UNICEF Brasil, 2019). O contato direto com ingredientes frescos, aprender a fazer cortes simples e compreender os processos culinários fortalecem a relação positiva da criança com a comida, diminuindo a chance de rejeição a alimentos saudáveis.

Além disso, cozinhar em família é uma atividade prazerosa e educativa, criando momentos de socialização e conexão entre pais e filhos. Esse tipo de interação auxilia no desenvolvimento de habilidades motoras (ao mexer, cortar, amassar), cognitivas (ao seguir instruções e sequências) e sensoriais (explorando aromas, texturas e sabores) das crianças, ao mesmo tempo em que reforça hábitos alimentares saudáveis desde cedo (Hospital Israelita Albert Einstein, 2020). Outro aspecto importante destacado pela música é a valorização dos alimentos naturais. Ensinar as crianças a reconhecer os ingredientes e a diferenciar alimentos in natura dos processados contribui para um maior entendimento sobre a qualidade do que consumimos diariamente. Essa conscientização ajuda a evitar o consumo excessivo de produtos industrializados ricos em açúcares, gorduras e aditivos artificiais, que estão ligados ao desequilíbrio nutricional (Abeso, 2021).

Por fim, vale ressaltar que, seguindo o conceito de atenção plena na alimentação, a música deve ser utilizada preferencialmente antes ou depois das refeições, e não durante o ato de comer. Criar um “ritual musical” antes de cozinhar pode preparar a criança para um momento mais envolvente e educativo, enquanto

ouvir a canção após a refeição pode reforçar o aprendizado de maneira divertida, sem distrair a atenção durante a alimentação em si.

Sugestões de aplicação:

- ✓ Organizar uma atividade na qual as crianças possam ajudar a preparar uma receita simples, como uma salada de frutas ou um sanduíche natural, ouvindo a música antes do preparo.
- ✓ Criar um passo a passo ilustrado do preparo de uma refeição saudável, incentivando as crianças a desenharem ou escreverem os ingredientes utilizados.
- ✓ Ensinar sobre os utensílios de cozinha e sua importância para a culinária caseira, mostrando como diferentes ferramentas ajudam no preparo dos alimentos.
- ✓ Promover um dia de culinária na escola ou em casa, incentivando as crianças a cozinhareem junto com os responsáveis e experimentarem novos ingredientes.
- ✓ Estimular brincadeiras musicais, onde as crianças podem cantar a música antes de iniciar o preparo dos alimentos, reforçando os conceitos de alimentação saudável.
- ✓ Realizar um desafio de montagem de pratos coloridos, incentivando a diversidade alimentar e a criatividade no momento do planejamento da refeição.

5.2.3 Comer junto é mais gostoso

Tema: importância das refeições em família e do ambiente alimentar.

Letra da música:

Verso 1:

*A mesa tá pronta, vem cá se sentar,
O cheirinho tá bom, já vai começar!
Tem arroz, tem feijão, tem um prato colorido,
Comer todo mundo junto é mais divertido!*

Pré-refrão:

*Pega o garfo ou a colher, vamos nos servir,
Com um papo animado, é bom dividir!*

Refrão:

*Comer junto é mais gostoso, vem, vem!
Todo mundo reunido, que bem que nos faz!
Rindo, conversando, sem pressa pra acabar,
Refeição em família é bom pra compartilhar!*

Verso 2:

*O papai conta histórias, a mamãe dá risada,
O irmão faz careta, é uma festa animada!
Tem suquinho natural e um prato colorido,
Quando a gente tá junto, tudo faz sentido!*

Pré-refrão:

*Pega o garfo ou a colher, vamos nos servir,
Com um papo animado, é bom dividir!*

Refrão:

*Comer junto é mais gostoso, vem, vem!
Todo mundo reunido, que bem que nos faz!
Rindo, conversando, sem pressa pra acabar,
Refeição em família é bom pra compartilhar!*

Ponte:

*Sabe o que faz a comida ficar mais especial?
Não é só o tempero... É quem tá na mesa com a gente!
Comer junto deixa tudo mais feliz!*

Refrão:

*Comer junto é mais gostoso, vem, vem!
Todo mundo reunido, que bem que nos faz!
Rindo, conversando, sem pressa pra acabar,
Refeição em família é bom pra compartilhar!*

Texto de apoio:

A música “Comer junto é mais gostoso” destaca a relevância das refeições compartilhadas e do ambiente alimentar na formação de hábitos saudáveis. Segundo o *Guia Alimentar para a população brasileira*, o ato de fazer refeições em família, em ambiente tranquilo e sem distrações, favorece uma relação positiva com a comida, além de proporcionar momentos de interação e aprendizado entre crianças e adultos (Brasil, 2014). Refeições em família são oportunidades valiosas para que as crianças observem e internalizem hábitos alimentares equilibrados por meio do exemplo dos pais ou responsáveis. Estudos indicam que crianças que participam regularmente de refeições em grupo – especialmente no lar – tendem a consumir mais frutas, verduras e alimentos nutritivos, além de apresentarem menor consumo de produtos ultraprocessados e menor risco de sobrepeso (Hammons; Fiese, 2011; UNICEF, 2019). Uma meta-análise envolvendo diversos estudos observou que a frequência de refeições familiares está associada a uma melhor qualidade global da dieta infantil e a indicadores nutricionais mais favoráveis (Hammons; Fiese, 2011).

Outro ponto importante abordado na música é o ambiente alimentar. Comer em um ambiente calmo, sem pressa e sem distrações eletrônicas (televisão, celular, tablets), ajuda na digestão e na percepção dos sinais de fome e saciedade pelas crianças. Esse conceito está alinhado à prática da atenção plena na alimentação (*mindful eating*), que sugere que as refeições sejam feitas com foco na experiência de comer, permitindo que a criança desenvolva uma relação mais consciente com o que consome (Hospital Israelita Albert Einstein, 2020). Quando a família estabelece a rotina de realizar as refeições à mesa, conversando e apreciando os alimentos, a criança aprende a valorizar aquele momento e tende a comer melhor e de forma mais adequada às suas necessidades.

É essencial que o momento das refeições seja respeitado como um espaço de convivência e troca. Portanto, recomenda-se utilizar a música antes ou depois da refeição, e não durante, para não competir com a atenção das crianças enquanto comem. Ouvir a canção antes pode prepará-las para um momento prazeroso de partilha, enquanto escutá-la depois pode reforçar, de forma lúdica, a importância do hábito de comer junto e sem distrações.



Sugestões de aplicação:

- ✓ Criar uma dramatização em que as crianças simulam um jantar em família, enfatizando a interação e a troca de experiências antes da refeição.
- ✓ Criar um diário alimentar onde as crianças registram os momentos em que comeram acompanhadas e como se sentiram.
- ✓ Promover um mural coletivo com fotos ou desenhos das refeições compartilhadas entre as crianças e suas famílias.
- ✓ Incentivar desafios semanais em que a criança deve compartilhar ao menos uma refeição por dia com um familiar, sem distrações eletrônicas.
- ✓ Desenvolver atividades em que as crianças possam criar diálogos ou contar histórias que aconteceram durante as refeições em família.
- ✓ Ensinar sobre os benefícios emocionais e nutricionais de comer junto, promovendo conversas antes das refeições sobre o que cada um gosta mais na hora de se alimentar em grupo.

5.2.4 Bora beber água!

Tema: a importância da hidratação e por que a água é melhor que refrigerante.

Letra da música:

Verso 1:

*Se tá com sede, o que é que faz?
Corre pra água, é boa demais!
Ela é limpinha, pura e natural,
Melhor que refri, pode confiar!*

Pré-refrão:

*Bebe um copo, bebe dois,
A água é pra agora, não deixa pra depois!
Não tem açúcar, nem bolha a mais,
Água de verdade é o que satisfaz!*

Refrão:

*Bora beber água, todo dia sem parar,
De manhã, de tarde, antes de brincar!
Não tem cor, não tem gás, mas faz bem, pode crer,
Com água no copo, o corpo vai agradecer!*

Verso 2:

*Se faz calor ou frio também,
Água no copo só te faz bem!
Pro rim funcionar e o corpo limpar,
Nada é melhor do que se hidratar!*

Pré-refrão:

*Bebe um copo, bebe dois,
A água é pra agora, não deixa pra depois!
Não tem açúcar, nem bolha a mais,
Água de verdade é o que satisfaz!*

Refrão:

*Bora beber água, todo dia sem parar,
De manhã, de tarde, antes de brincar!
Não tem cor, não tem gás, mas faz bem, pode crer,
Com água no copo, o corpo vai agradecer!*

Ponte:

*Ei, sabia que o refrigerante tem muito açúcar e pode fazer mal pro corpo?
Mas a água, ahhh... essa sim faz bem de verdade!
Então bora beber mais um gole? Três... dois... um... saúde!*



Refrão:

*Bora beber água, todo dia sem parar,
De manhã, de tarde, antes de brincar!
Não tem cor, não tem gás, mas faz bem, pode crer,
Com água no copo, o corpo vai agradecer!*

Texto de apoio:

A água é essencial para praticamente todas as funções do corpo humano. A música “Bora beber água!” incentiva a hidratação regular e alerta sobre os riscos do consumo excessivo de bebidas açucaradas. De acordo com o *Guia Alimentar para a população brasileira*, a água deve ser a principal fonte de hidratação diária, pois não contém açúcares adicionados, corantes ou conservantes (Brasil, 2014). Manter-se hidratado é fundamental para a regulação da temperatura corporal, o bom funcionamento dos rins e do sistema digestivo, o transporte de nutrientes e a eliminação de toxinas. Por outro lado, muitas crianças (e adultos) acabam optando por refrigerantes e sucos industrializados no dia a dia, bebidas com grande quantidade de açúcar livre que aumentam muito a densidade calórica da dieta sem agregar valor nutritivo significativo (WHO, 2015; Abeso, 2021). Evidências científicas apontam que o consumo frequente de bebidas adoçadas, como refrigerantes, está associado a maior risco de ganho excessivo de peso e obesidade infantil (WHO, 2023). As calorias líquidas dos refrigerantes não promovem saciedade da mesma forma que os alimentos sólidos, o que pode levar a um consumo calórico total maior do que o necessário (WHO, 2023).

Além dos impactos metabólicos, substituir a água por bebidas açucaradas pode prejudicar a saúde bucal das crianças. O consumo frequente de refrigerantes e sucos industrializados está fortemente associado a um maior risco de cáries dentárias e erosão do esmalte dos dentes, devido ao alto teor de açúcares e à acidez dessas bebidas (Moynihan; Kelly, 2014; UNICEF, 2019). Por isso, organizações de saúde recomendam evitar oferecer açúcar às crianças pequenas e preferir água e frutas inteiras em vez de sucos adoçados nos lanches (WHO, 2015; UNICEF, 2019).

A música “Bora Beber Água!” pode ser utilizada para criar lembretes lúdicos ao longo do dia sobre a necessidade de se hidratar. Por exemplo, tocar a canção após momentos de muita atividade física ou em dias quentes pode motivar as crianças a beberem água. É interessante estimular a criação do hábito de levar garrafinhas de água para a escola e estabelecer “horinhas do gole” (pausas programadas para beber água), tornando o ato de se hidratar algo natural e divertido no cotidiano.



Sugestões de aplicação:

- ✓ Criar um gráfico de consumo diário de água para as crianças preencherem, incentivando-as a atingir a meta de copos de água recomendada.
- ✓ Utilizar garrafinhas personalizadas e coloridas para tornar o hábito de beber água mais atrativo.
- ✓ Realizar experimentos visuais mostrando a diferença entre água e refrigerante (exemplo: colocar um osso em refrigerante por algumas horas e observar a corrosão).
- ✓ Organizar uma “hora do gole”, onde todos bebem água juntos em determinados momentos do dia.
- ✓ Promover um jogo de perguntas e respostas sobre os benefícios da água para o corpo, reforçando a importância da hidratação.
- ✓ Criar um desafio de hidratação na escola ou em casa, onde as crianças devem lembrar os amigos e familiares de beberem água ao longo do dia.

5.2.5 Hora do café da manhã!

Tema: importância de uma refeição equilibrada logo cedo.

Letra da música:

Verso 1:

*Bom dia, bom dia, o sol já brilhou,
A mesa tá pronta, que cheiro gostoso!
Tem pão, tem frutinha, suquinho também,
Tomar café cedo faz bem pra você!*

Pré-refrão:

*Leitequentinho, um iogurte legal,
Comer logo cedo é super especial!*

Refrão:

*É hora do café, vem, vem, vem!
Dá energia pra correr também!
Comer direitinho de manhã é legal,
Faz bem pra saúde, deixa a gente genial!*

Verso 2:

*Banana, mamão, um pouquinho de mel,
Aveia na tigela, tá tudo tão fiel!
Café da manhã é um grande poder,
Ajuda a brincar e também a aprender!*

Pré-refrão:

*Leitequentinho, um iogurte legal,
Comer logo cedo é super especial!*

Refrão:

*É hora do café, vem, vem, vem!
Dá energia pra correr também!
Comer direitinho de manhã é legal,
Faz bem pra saúde, deixa a gente genial!*

Ponte:

*E aí, o que você gosta no café da manhã?
Frutinhas? Pãozinho? Um suco bem gelado?
Tudo feito com carinho, deixa o dia animado!*

Refrão:

*É hora do café, vem, vem, vem!
Dá energia pra correr também!
Comer direitinho de manhã é legal,
Faz bem pra saúde, deixa a gente genial!*

Texto de apoio:

A música “Hora do café da manhã!” reforça a importância de iniciar o dia com uma refeição equilibrada e nutritiva. Segundo o *Guia Alimentar para a população brasileira*, o café da manhã deve conter alimentos variados que forneçam energia e nutrientes essenciais, contribuindo para o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças (Brasil, 2014). Após o longo período de jejum noturno, o café da manhã reabastece o corpo de energia e nutrientes, preparando as crianças para as atividades escolares e brincadeiras. Diversos estudos científicos apontam que crianças que tomam um café da manhã balanceado apresentam melhor concentração, memória e desempenho escolar, em comparação àquelas que costumam pular essa refeição (Adolphus *et al.*, 2016; Hospital Israelita Albert Einstein, 2020). Em tarefas cognitivas que exigem atenção e memória, por exemplo, crianças alimentadas pela manhã tendem a ter um desempenho superior ao de crianças em jejum (Adolphus *et al.*, 2016). Além disso, fazer um desjejum saudável está associado a uma melhor regulação do apetite ao longo do dia, evitando episódios de fome intensa e escolhas alimentares inadequadas nas refeições seguintes.

Uma refeição matinal saudável deve incluir fontes de carboidratos complexos (como pães integrais, aveia ou outros cereais), proteínas (leite, iogurte, ovos, queijos brancos) e vitaminas e minerais presentes em frutas, castanhas ou sementes. Esses alimentos fornecem energia de liberação gradual, prevenindo picos rápidos de glicose no sangue e ajudando a manter a saciedade por mais tempo. Por exemplo, combinar pão integral ou cereal sem açúcar com uma fonte de proteína (ovo ou queijo) e uma fruta resulta em um café da manhã completo e equilibrado, que dá disposição para as crianças praticarem atividades físicas e mentais durante a manhã.

É importante também evitar, no café da manhã, produtos ultraprocessados ricos em açúcares e gorduras de baixo valor nutricional, tais como cereais matinais açucarados, achocolatados artificiais, biscoitos recheados e bebidas lácteas muito adoçadas. Embora muitas vezes sejam atrativos pelo sabor adocicado, esses itens podem levar a um rápido pico de energia seguido de queda brusca, prejudicando o nível de energia da criança e não oferecendo os mesmos benefícios nutricionais que alimentos naturais (Abeso, 2021). Por outro lado, famílias que estabelecem o hábito de um café da manhã nutritivo observam melhora na qualidade geral da dieta das

crianças e até menor risco de excesso de peso. Estudos mostram que pular o café da manhã frequentemente está associado a maior probabilidade de obesidade infantil e adolescência, reforçando a importância de incluir essa refeição na rotina (Wang *et al.*, 2023).

A música pode ser utilizada para motivar as crianças nesse ritual matinal. Recomenda-se tocar “Hora do café da manhã!” enquanto se arruma a mesa ou durante a manhã, mas não exatamente durante a mastigação ativa, para respeitar a atenção plena. Tornar o café da manhã um momento agradável, por exemplo, envolvendo as crianças na preparação (montar as frutas no prato, misturar a vitamina, escolher o recheio do sanduíche saudável), pode aumentar a aceitação dos alimentos e criar uma associação positiva com essa refeição tão importante.

Sugestões de aplicação:

- ✓ Criar um mural ilustrativo com opções saudáveis para o café da manhã, incentivando as crianças a montarem combinações equilibradas.
- ✓ Realizar uma atividade prática onde as crianças planejem um café da manhã saudável e ajudem a prepará-lo.
- ✓ Fazer um jogo de adivinhação com os alimentos presentes na canção, estimulando a identificação de sabores e texturas.
- ✓ Incentivar um “desafio do café da manhã saudável”, onde as crianças registram por uma semana suas escolhas matinais e compartilham a experiência.
- ✓ Criar uma história interativa sobre a importância do café da manhã, utilizando os alimentos mencionados na música como personagens.
- ✓ Organizar uma roda de conversa sobre como cada criança costuma tomar café da manhã e quais alimentos elas mais gostam.

5.2.6 Meu prato colorido

Tema: incentivar o consumo de diferentes grupos alimentares, sem hierarquia.

Letra da música:

Verso 1:

*Olha o meu prato, que lindo ficou,
Tem tanta cor, que até brilhou!
Vermelho, verde, amarelo e roxo,
Cada pedacinho deixa tudo mais gostoso!*

Pré-refrão:

*Mistura tudo, vamos provar,
Cada cor tem um jeito de te ajudar!*

Refrão:

*Meu prato é colorido, vem experimentar,
Cada cor tem um sabor pra me alimentar!
Vermelho dá força, o verde é campeão,
Amarelo dá energia e o roxo proteção!*

Verso 2:

*Tomate e morango são vermelhos assim,
O verde do brócolis cuida bem de mim!
Banana amarelinha me faz correr,
E a uva roxinha ajuda a crescer!*

Pré-refrão:

*Mistura tudo, vamos provar,
Cada cor tem um jeito de te ajudar!*

Refrão:

*Meu prato é colorido, vem experimentar,
Cada cor tem um sabor pra me alimentar!
Vermelho dá força, o verde é campeão,
Amarelo dá energia e o roxo proteção!*

Ponte:

*Sabia que um prato colorido é mais saudável?
Cada cor tem um superpoder especial!
Quanto mais cores a gente coloca,
Mais forte e feliz a gente fica!*



Refrão:

*Meu prato é colorido, vem experimentar,
Cada cor tem um sabor pra me alimentar!
Vermelho dá força, o verde é campeão,
Amarelo dá energia e o roxo proteção!*

Texto de apoio:

A música “Meu prato colorido” incentiva a diversidade alimentar, destacando a importância de consumir alimentos de diferentes cores e grupos nutricionais. De acordo com o *Guia Alimentar para a população brasileira*, quanto mais variado for o prato, maior será o aporte de nutrientes essenciais para o crescimento e desenvolvimento das crianças, sem que haja “superalimentos” ou hierarquia rígida entre os grupos alimentares (Brasil, 2014). Os alimentos naturais de cores variadas possuem diferentes vitaminas, minerais e compostos bioativos que desempenham papéis fundamentais na saúde. A música ensina as crianças, de forma lúdica, a associarem as cores dos alimentos aos seus benefícios, tornando o aprendizado visual e dinâmico. Alguns exemplos citados na canção e seus “superpoderes” nutricionais incluem:

- **Alimentos vermelhos** (tomate, morango, melancia): ricos em licopeno e vitamina C, atuam como antioxidantes que fortalecem o sistema imunológico e ajudam na proteção das células contra danos oxidativos. Estudos mostram que crianças que consomem regularmente frutas vermelhas e outras frutas têm níveis melhores de micronutrientes e antioxidantes, beneficiando a saúde de forma geral (Brasil, 2014).
- **Alimentos verdes** (brócolis, espinafre, abacate): fontes de ferro, folato, magnésio e fibras, contribuem para a saúde do sangue (prevenção de anemias), bom funcionamento do intestino e também fornecem compostos bioativos como a luteína, importante para a visão. Vegetais verde-escuros, por exemplo, são recomendados pela alta densidade nutricional e estão associados ao menor risco de deficiências vitamínicas (Hospital Israelita Albert Einstein, 2020).
- **Alimentos amarelos/laranja** (cenoura, abóbora, manga, banana): contêm betacaroteno (pró-vitamina A) e potássio, que auxiliam na saúde da visão, da pele e no equilíbrio hídrico do organismo. O betacaroteno presente nos alimentos alaranjados ajuda na imunidade e no crescimento adequado, sendo importante especialmente na infância.
- **Alimentos roxos** (uva, beterraba, ameixa, açaí): possuem antocianinas e outros antioxidantes que favorecem a circulação sanguínea e têm efeitos



positivos na memória e na saúde do coração. As antocianinas dão o pigmento roxo/azulado e têm sido associadas à proteção contra inflamações e melhora de parâmetros cognitivos em estudos nutricionais (Brasil, 2014).

Ao compor um prato variado e equilibrado, o famoso “prato colorido”, as crianças garantem um fornecimento mais completo de nutrientes, cada cor contribuindo de forma diferente. Nutricionistas costumam recomendar “comer o arco-íris” diariamente, exatamente para estimular essa variedade e tornar a alimentação mais atraente e nutritiva. Diferentemente de dietas que pregam supervalorizar um alimento ou excluir outro, o conceito do prato colorido ensina que todos os grupos (frutas, legumes, cereais, proteínas, etc.) são importantes e que devemos combiná-los sem hierarquizá-los (Monteiro *et al.*, 2015).

Recomenda-se utilizar a música antes ou depois das refeições para inspirar as escolhas alimentares das crianças. Por exemplo, antes do almoço, pode-se relembrar a canção e convidar a criança a “montar um prato colorido” no self-service ou em casa. Após a refeição, a música pode servir para revisar, de forma divertida, quais cores estiveram presentes no prato e quais poderiam aparecer mais vezes.

Sugestões de aplicação:

- ✓ Criar um jogo em que as crianças associem cada cor a um alimento e seu benefício para o corpo.
- ✓ Montar um prato colorido real, pedindo que as crianças escolham um alimento de cada cor para compor a refeição.
- ✓ Fazer um desenho ou colagem de um prato saudável, destacando a importância da variedade alimentar.
- ✓ Incentivar um desafio semanal onde cada criança experimenta um novo alimento de uma cor diferente.
- ✓ Realizar uma brincadeira sensorial, onde as crianças tentam adivinhar o alimento apenas pelo toque ou pelo cheiro.
- ✓ Criar histórias ou músicas complementares sobre alimentos saudáveis, tornando o aprendizado ainda mais divertido.



5.2.7 Experimentar é legal!

Tema: incentivar as crianças a provarem novos alimentos.

Letra da música:

Verso 1:

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

Pré-refrão:

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

Refrão:

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

Verso 2:

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

Pré-refrão:

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

Refrão:

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

Ponte:

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



Refrão:

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

Texto de apoio:

A música “Experimentar é legal!” estimula as crianças a provarem novos alimentos, reforçando a importância da variedade alimentar e da ampliação do paladar. De acordo com o *Guia Alimentar para a população brasileira*, oferecer uma ampla diversidade de alimentos naturais e minimamente processados desde cedo favorece o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e reduz a seletividade alimentar (Brasil, 2014). É comum que crianças passem por fases de neofobia alimentar (medo ou recusa de alimentos novos), mas a literatura científica mostra que a persistência em oferecer os alimentos, sem forçar, tende a dar resultados positivos. Pesquisas clássicas em nutrição infantil indicam que às vezes são necessárias 8 a 10 exposições a um alimento novo para que a criança se acostume e aceite melhor seu sabor (Sullivan; Birch, 1994). Ou seja, se na primeira vez ela rejeitar, não significa que sempre rejeitará – é importante tentar novamente, em dias diferentes e até em preparações diferentes, dando oportunidade para que ela desenvolva familiaridade (Caton *et al.*, 2014).

A música transmite exatamente essa mensagem de curiosidade e paciência: “só tem um jeito de saber: dando uma mordidinha!”. Encorajar a criança de forma lúdica, sem pressões ou punições, é a chave para o sucesso. Quando as experiências alimentares são divertidas – por exemplo, fazendo um “desafio do novo sabor” como citado na ponte da canção – a criança se sente motivada a participar. Segundo orientações do UNICEF, o ideal é que os responsáveis estimulem a experimentação de forma positiva e tranquila, permitindo que a criança toque, cheire e explore o alimento antes de provar, sem obrigá-la a comer se não quiser (UNICEF Brasil, 2019). Essa abordagem respeitosa faz com que, ao longo do tempo, a criança perca o receio e eventualmente acabe aceitando uma variedade maior de alimentos (Hospital Israelita Albert Einstein, 2020).

Outro aspecto relevante é respeitar o tempo de adaptação da criança. Muitas vezes, pode ser necessário oferecer o mesmo alimento preparado de maneiras diferentes (cozido, cru, em purê, em pedaços) até encontrar a forma que mais agrada. Transformar a introdução de novos alimentos em um momento lúdico – como cantar a música ou fazer uma brincadeira de adivinhar o sabor – ajuda a criar associações positivas. Estudos mostram que envolver elementos de brincadeira e elogiar quando

a criança experimenta, mesmo que não goste de primeira, contribui para reduzir a seletividade alimentar ao longo do tempo (Abeso, 2021).

Por fim, recomenda-se usar a música “Experimentar é legal!” antes ou depois das refeições (e não durante) para não interferir no momento da atenção plena ao comer. Ela pode ser uma ótima abertura para atividades sensoriais, como oficinas de degustação ou “feiras” de alimentos na escola, e também uma ferramenta para os pais em casa, incentivando desafios do tipo “hoje vamos todos provar algo novo!”.

Sugestões de aplicação:

- ✓ Criar um jogo de degustação às cegas, onde as crianças experimentam novos alimentos e tentam adivinhar o que estão provando.
- ✓ Montar um “desafio do novo sabor”, incentivando cada criança a experimentar um alimento diferente a cada semana.
- ✓ Fazer uma roda de conversa sobre os alimentos que cada criança já experimentou e quais têm curiosidade de provar.
- ✓ Promover uma atividade artística onde as crianças desenham ou colam imagens dos novos alimentos que descobriram.
- ✓ Realizar um teatro ou contação de histórias sobre um personagem que descobre sabores novos ao redor do mundo.
- ✓ Criar um “passaporte alimentar”, onde cada criança recebe um carimbo ou adesivo toda vez que prova um alimento novo.

5.2.8 Sem pressa na hora da comida

Tema: a importância de mastigar bem e prestar atenção à refeição.

Letra da música:

Verso 1:

*Pega a colher, pega o garfo na mão,
Vamos comer com calma e atenção!
Cada pedacinho tem muito sabor,
Se a gente mastiga, tudo fica melhor!*

Pré-refrão:

*Mastiga devagar, deixa o tempo passar,
O corpo agradece, é bom relaxar!
Se corre demais, nem sente o gostinho,
Comer com cuidado faz bem direitinho!*

Refrão:

*Mastiga, mastiga, sem tanta pressa,
A barriga feliz, a saúde agradece!
Com calma, com calma, vamos aproveitar,
A comida gostosa merece esperar!*

Verso 2:

*Se come correndo, o estômago estranha,
A fome volta logo, parece artimanha!
Mas se a gente mastiga e sente o sabor,
A refeição vira um momento de amor!*

Pré-refrão:

*Mastiga devagar, deixa o tempo passar,
O corpo agradece, é bom relaxar!
Se corre demais, nem sente o gostinho,
Comer com cuidado faz bem direitinho!*

Refrão:

*Mastiga, mastiga, sem tanta pressa,
A barriga feliz, a saúde agradece!
Com calma, com calma, vamos aproveitar,
A comida gostosa merece esperar!*

Ponte:

*Ei, sabia que o nosso corpo precisa de tempo pra entender que estamos comendo?
Se mastigamos devagar, ele percebe e a gente se sente bem!
Então vamos juntos: Mastiga... mastiga... mastiga sem pressa!*

Refrão:

*Mastiga, mastiga, sem tanta pressa,
A barriga feliz, a saúde agradece!
Com calma, com calma, vamos aproveitar,
A comida gostosa merece esperar!*

Texto de apoio:

Mastigar bem os alimentos e comer sem pressa são práticas essenciais para uma boa digestão e para o reconhecimento dos sinais de saciedade. A música “Sem Pressa na hora da comida” reforça a importância da atenção plena na alimentação, ou seja, de comer devagar, saboreando cada garfada e evitando distrações. O *Guia Alimentar para a população brasileira* destaca que comer com calma melhora a absorção de nutrientes, reduz problemas digestivos (como engasgos, má digestão) e ajuda a regular o apetite (Brasil, 2014). Quando a refeição é feita de forma apressada, o corpo não tem tempo suficiente para enviar os sinais de saciedade ao cérebro – geralmente demora cerca de 15 a 20 minutos para esses sinais hormonais indicarem que já comemos o bastante. Por isso, comer muito rápido frequentemente leva ao consumo de uma quantidade maior de alimentos do que o necessário, contribuindo para o ganho de peso ao longo do tempo (WHO, 2023).

Além disso, a mastigação adequada favorece a digestão e a saúde bucal. Mastigar bem os alimentos, recomendam alguns especialistas cerca de 20 a 30 mastigações por garfada, dependendo do alimento, facilita a quebra dos nutrientes, permitindo uma melhor ação das enzimas digestivas e absorção pelo organismo. Estudos mostram que prolongar o tempo de mastigação auxilia no controle do peso, pois aumenta a liberação de hormônios de saciedade no trato gastrointestinal, levando a pessoa a se sentir satisfeita com menos comida (Zhang *et al.*, 2018; Hospital Israelita Albert Einstein, 2020). Em crianças, desenvolver o hábito de comer devagar e mastigar bastante cada bocado pode prevenir padrões de alimentação compulsiva ou “beliscamentos” constantes no futuro. Pesquisas realizadas com crianças e adolescentes apontam que aqueles que comem muito rápido têm maior probabilidade de apresentarem obesidade ou gordura abdominal elevada, em comparação aos que comem lentamente (Zhang *et al.*, 2018).

Criar um ambiente tranquilo durante as refeições, sem estímulos externos como televisão ligada ou jogos eletrônicos, é fundamental para incentivar uma alimentação mais consciente. Crianças que crescem em um ambiente onde as refeições são momentos de atenção e convivência tendem a autorregular melhor sua ingestão alimentar e a respeitar a sensação de estar satisfeito, evitando comer por distração ou tédio (UNICEF, 2019). Por isso, a música “Sem pressa na hora da

comida” pode ser útil para introduzir noções de educação alimentar como “vamos prestar atenção no prato” e “ouvir o corpinho dizendo que já está cheio”. Ela deve ser usada preferencialmente antes ou depois da refeição, por exemplo, pode-se cantar juntos antes de começar a comer para combinar que todos farão a refeição sem pressa, ou então após, para reforçar o comportamento de quem comeu devagar.

Sugestões de aplicação:

- ✓ Fazer uma atividade sensorial onde as crianças experimentam diferentes texturas e aprendem a identificar os alimentos pela mastigação.
- ✓ Realizar um desafio para ver quem consegue mastigar um pedaço de comida o maior número de vezes antes de engolir.
- ✓ Criar um ambiente calmo e livre de distrações durante as refeições, como uma “zona sem telas”, para incentivar a atenção plena ao comer.
- ✓ Contar histórias ou utilizar imagens que mostrem como a digestão funciona e por que mastigar bem os alimentos é essencial.
- ✓ Ensinar técnicas de respiração e relaxamento antes das refeições para ajudar a criar um momento tranquilo e prazeroso.
- ✓ Incentivar cada criança a descrever o sabor, textura e aroma do alimento antes de engolir, tornando a experiência alimentar mais consciente.

Conclusão

A alimentação saudável na infância é um dos pilares fundamentais para o crescimento e desenvolvimento das crianças, influenciando sua saúde a longo prazo e contribuindo para hábitos alimentares positivos na vida adulta. O *CantaNutri* surge como uma ferramenta inovadora, unindo música e educação alimentar de maneira envolvente e lúdica, tornando o aprendizado acessível e significativo para crianças, famílias e educadores.

A música tem um grande impacto na formação infantil, pois facilita a assimilação de conceitos e reforça comportamentos positivos de forma natural e prazerosa. Ao integrar canções sobre alimentação saudável ao cotidiano das crianças, cria-se um ambiente de aprendizado que transcende as salas de aula e chega às casas, refeitórios e espaços comunitários. Com isso, o *CantaNutri* não apenas transmite informações, mas também promove experiências sensoriais e afetivas em torno da comida, valorizando o ato de comer bem e de forma consciente.

Além de fortalecer a relação das crianças com os alimentos naturais e minimamente processados, o *CantaNutri* incentiva práticas como o compartilhamento das refeições, a participação no preparo da comida e a experimentação de novos sabores. Todas essas abordagens estão em consonância com as diretrizes do *Guia Alimentar para a população brasileira*, que preza por uma alimentação adequada e sustentável, considerando não apenas os nutrientes, mas também os aspectos sociais, culturais e emocionais do ato de comer.

Os capítulos deste guia mostraram diferentes formas de aplicar as músicas do *CantaNutri* no dia a dia, sempre respeitando o momento das refeições como um espaço de atenção plena e conexão. As atividades sugeridas podem ser adaptadas conforme o contexto de cada família, escola ou unidade de saúde, garantindo que cada criança possa explorar os conteúdos de forma personalizada e significativa.

Esperamos que este guia seja um recurso valioso para educadores, profissionais de saúde, pais e cuidadores que buscam maneiras criativas e eficazes de promover a alimentação saudável na infância. Que as músicas do *CantaNutri* continuem ecoando nos lares e escolas, ajudando a construir uma relação mais equilibrada, prazerosa e consciente com a comida.

O caminho para uma alimentação saudável começa na infância, e a música pode ser uma grande aliada nessa jornada. Que possamos seguir juntos, cantando, aprendendo e cultivando hábitos que farão a diferença para toda a vida!



Referências

ABESO. Associação Brasileira para o Estudo da Obesidade e Síndrome Metabólica. **Lancheira saudável**. São Paulo: ABESO, 2021. Disponível em: <https://abeso.org.br/baixe-o-e-book-lancheira-saudavel/>. Acesso em: 22 ago. 2025.

ADOLPHUS, K.; LAWTON, C. L.; CHAMP, C. L.; DYE, L. The effects of breakfast and breakfast composition on cognition in children and adolescents: a systematic review. **Advances in Nutrition**, v. 7, n. 3, p. 590S-612S, 2016.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Publicações e curso do Ministério da Saúde incentivam alimentação adequada e saudável nas escolas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2025. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2025/agosto/publicacoes-e-curso-do-ministerio-da-saude-incentivam-alimentacao-adequada-e-saudavel-nas-escolas>. Acesso em: 22 ago. 2025.

CATON, S. J.; AHERN, S. M.; HETHERINGTON, M. M. Vegetables by stealth: an exploratory study investigating the introduction of vegetables in the weaning period. **Appetite**, v. 84, p. 279-285, 2014.

DAZELEY, P.; HOUSTON-PRICE, C. Exposure to foods' non-taste sensory properties: a nursery intervention to increase children's willingness to try fruit and vegetables. **Appetite**, v. 84, p. 1-6, 2015.

DE AMICIS, R.; MAMBRINI, S. P.; PELLIZZARI, M. *et al.* Ultra-processed foods and obesity and adiposity parameters among children and adolescents: a systematic review. **European Journal of Nutrition**, v. 61, n. 5, p. 2297-2311, 2022.

DUMONT, E. *et al.* Music interventions and child development: a critical review and further directions. **Frontiers in Psychology**, v. 8, 2017. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2017.01694>. Acesso em: 22 ago. 2025.

GATO-MORENO, M. *et al.* Early nutritional education in the prevention of childhood obesity. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 12, p. 6569, 2021.

GONÇALVES, M. F. de C. P.; AROUCHA, E. B.; BÚRIGO, C. C. D. Vamos musicalizar?: o papel da musicalização na educação infantil. **Pesquisa e Debate em Educação**, [S. l.], v. 14, p. 1–17, e44943, 2024. DOI: 10.34019/2237-9444.2024.v14.44943. Disponível em: <https://periodicos.ufjf.br/index.php/RPDE/article/view/44943>. Acesso em: 22 ago. 2025.

HAMMONS, A. J.; FIESE, B. H. Is frequency of shared family meals related to the nutritional health of children and adolescents? **Pediatrics**, v. 127, n. 6, p. e1565-e1574, 2011.

HOSPITAL ISRAELITA ALBERT EINSTEIN. **Alimentação Saudável**: como criar bons hábitos alimentares para a vida toda. São Paulo: Einstein, 2020.

KASTEIN, Valéria Regina Botaro; PACÍFICO, Marsiel. A formação musical na educação infantil: a questão docente e as possibilidades da musicalização. **Revista Profissão Docente**, Uberaba, MG, v. 18, n. 38, p. 143-157, 2018. DOI: 10.31496/rpd.v18i38.1196. Disponível em: <https://revistas.uniube.br/index.php/rpd/article/view/1196>. Acesso em: 22 ago. 2025.

KOELSCH, S. Brain correlates of music-evoked emotions. **Nature Reviews Neuroscience**, v. 15, n. 3, p. 170-180, 2014.

LEHMANN, J. A. M.; SEUFERT, T. Can music foster learning? Effects of different text modalities on learning and information retrieval. **Frontiers in Psychology**, v. 8, n. 2305, p. 1-11, 2018.

MEDEIROS, G. C. B. S. *et al.* Effect of school-based food and nutrition education interventions on the food consumption of adolescents: a systematic review and meta-analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, p. 10522, 2022.

MELO, I. S. V.; COSTA, C. A.; SANTOS, A. *et al.* Consumption of minimally processed food is inversely associated with excess weight in adolescents living in an underdeveloped city. **PLOS ONE**, v. 12, n. 11, e0188401, 2017.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; MOUBARAC, J-C. *et al.* Dietary guidelines to nourish humanity and the planet in the twenty-first century. **Public Health Nutrition**, v. 18, n. 13, p. 2311-2322, 2015.

MOYNIHAN, P. J.; KELLY, S. A. M. Effect on caries of restricting sugars intake: systematic review to inform WHO guidelines. **Journal of Dental Research**, v. 93, n. 1, p. 8-18, 2014.

MURIMI, M. W. *et al.* Factors that contribute to effective nutrition education interventions in children: a systematic review. **Nutrition Reviews**, v. 76, n. 8, p. 553-580, 2018.

OGUNSILE, S. E. Effectiveness of music in enhancing nutrition education outcomes among adolescents. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 53, n. 3, p. 204-210, 2021.

OLIVEIRA, T. C. F.; SANTOS, A. T.; MATOS, E. L.; MELO, G. F. S.; SILVA, M. O.; RAMALHO, A. A. Proposição de método para seleção de temáticas para ações de educação alimentar e nutricional destinadas à crianças menores de dez anos. *In*: **Anais do I Congresso Acreano de Alimentação e Nutrição**. Rio Branco: Edufac, 2025. p. 30-31. Disponível em: https://www2.ufac.br/editora/livros/copy_of_Anais_Nutrio_publicar.pdf. Acesso em: 2 ago. 2025.

ONU. Organização das Nações Unidas. **Transforming our world: The 2030 Agenda for Sustainable Development**. Nova York: ONU, 2015.

PRESCOTT, M. P.; BURG, X.; METCALFE, J. J. *et al.* Child assessments of vegetable preferences and cooking self-efficacy show predictive validity with targeted diet quality measures. **BMC Nutrition**, v. 5, n. 21, p. 1-9, 2019.

SANTOS, A. P. M. dos; BERGOLD, L. B. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para educação alimentar e nutricional com escolares. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição**, São Paulo, v. 9, n. 2, p. 88-93, 2018.

Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/855>. Acesso em: 22 ago. 2025.

SULLIVAN, S. A.; BIRCH, L. L. Infant dietary experience and acceptance of solid foods. **Pediatrics**, v. 93, n. 2, p. 271-277, 1994.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Safeguarding the most vulnerable children's well-being through a transition to online music lessons**. 2021. Disponível em: <https://www.unicef.org/turkiye/en/stories/safeguarding-most-vulnerable-childrens-well-being-through-transition-online-music-lessons>. Acesso em: 22 ago. 2025.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Baby music**: the soundtrack to your child's development. New York: UNICEF, 2019. Disponível em: <https://www.unicef.org>. Acesso em: 12 ago. 2025.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. **How to improve your child's eating habits**. Athens, 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org>. Acesso em: 12 ago. 2025.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. **Os 10 passos para alimentação e hábitos saudáveis do nascimento até os 2 anos de idade**. Brasília: UNICEF, 2019.

UNICEF. Fundo das Nações Unidas para a Infância. **The State of the World's Children 2019**: Children, food and nutrition – Growing well in a changing world. New York: UNICEF, 2019.

WANG, K.; NIU, Y.; LU, Z. *et al.* The effect of breakfast on childhood obesity: a systematic review and meta-analysis. **Frontiers in Nutrition**, v. 10, 1222536, 2023.

WHO. World Health Organization. **Guideline**: sugars intake for adults and children. Geneva: WHO, 2015. Disponível em: <https://www.who.int/publications/i/item/9789241549028>. Acesso em: 22 ago. 2025.

WHO. World Health Organization. **Improving early childhood development**: WHO guideline. Geneva, 2020. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 20 ago. 2025.

WHO. World Health Organization. **Infant and young child feeding**: fact sheet. Geneva, 2018. Disponível em: <https://www.who.int>. Acesso em: 20 ago. 2025.

WHO. World Health Organization. **Reducing consumption of sugar-sweetened beverages to reduce the risk of childhood overweight and obesity** – eLENA.



Genebra: WHO, 2023. Disponível em: <https://www.who.int/elena>. Acesso em: 22 ago. 2025.

WHO. World Health Organization. **Report of the Commission on Ending Childhood Obesity**. Genebra: WHO, 2016.

ZHANG, J.; ZHU, L.; LI, L. *et al.* Eating fast is positively associated with general and abdominal obesity among Chinese children. **Scientific Reports**, v. 8, 14362, 2018.

ZOUMENOU, V. *et al.* Using music and dance to reinforce nutrition education lessons among children. **Journal of Nutrition Education and Behavior**, v. 47, n. 4 (Suppl.), p. S24, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.jneb.2015.04.057>. Acesso em: 22 ago. 2025.



Recursos extras

Lista de sugestões de atividades

A seguir, apresentamos uma série de atividades práticas para reforçar os conceitos apresentados pelo *CantaNutri*, incentivando a alimentação saudável de maneira lúdica e envolvente:

✓ Roda de conversa sobre alimentos naturais

- **Objetivo:** estimular a reflexão sobre alimentação saudável.
- **Descrição:** as crianças se sentam em roda e compartilham quais alimentos naturais mais gostam e quais nunca experimentaram. O educador pode trazer imagens ou exemplos reais de frutas, legumes e grãos, incentivando a criança a observá-los, tocá-los e cheirá-los antes de experimentar. Além disso, pode-se perguntar o que elas sabem sobre a origem dos alimentos, promovendo uma conversa interativa.
- **Faixa etária:** 3 a 6 anos.

✓ Desafio do prato colorido

- **Objetivo:** incentivar a diversidade alimentar e a montagem de pratos equilibrados.
- **Descrição:** cada criança recebe um conjunto de imagens ou modelos de diferentes alimentos de variadas cores. O desafio é montar um prato equilibrado e depois explicar sua escolha. Para tornar a atividade mais dinâmica, pode-se promover uma “feira saudável”, onde as crianças simulam a compra de alimentos coloridos e aprendem sobre seus benefícios nutricionais.
- **Faixa etária:** 4 a 10 anos.

✓ Jogo de adivinhação de sabores e texturas

- **Objetivo:** trabalhar a percepção sensorial e estimular a aceitação alimentar.
- **Descrição:** com os olhos vendados, as crianças experimentam diferentes alimentos naturais e tentam adivinhar pelo sabor, cheiro e textura. Essa atividade pode ser usada para apresentar novos alimentos de forma divertida, reduzindo a resistência à experimentação. Para ampliar o aprendizado, pode-se discutir os benefícios de cada alimento após a revelação.
- **Faixa etária:** 3 a 8 anos.

✓ Criação de uma música ou rima sobre alimentos

- **Objetivo:** estimular a criatividade e a associação positiva com a alimentação saudável.
- **Descrição:** em grupos ou individualmente, as crianças criam pequenas músicas ou rimas sobre seus alimentos favoritos ou sobre novos alimentos que estão experimentando. Essa atividade pode ser complementada com instrumentos musicais



simples, como chocalhos e tambores caseiros, tornando o aprendizado ainda mais dinâmico.

- **Faixa etária:** 6 a 12 anos.

✓ História interativa sobre alimentação saudável

- **Objetivo:** explorar o universo da imaginação para reforçar a educação alimentar de forma envolvente.
- **Descrição:** as crianças colaboram na criação de uma história onde os personagens enfrentam desafios alimentares e aprendem sobre a importância de uma refeição equilibrada. O educador pode apresentar um roteiro básico, e as crianças completam a história, podendo até representá-la em pequenos teatros ou fantoches.
- **Faixa Etária:** 5 a 10 anos.

✓ Circuito sensorial de alimentos

- **Objetivo:** desenvolver a percepção sensorial e o reconhecimento de diferentes texturas, formas e aromas.
- **Descrição:** as crianças percorrem diferentes estações onde podem tocar, cheirar e até degustar alimentos variados. O circuito pode incluir texturas como o cremoso do iogurte, o crocante da cenoura e o macio da banana. Após a atividade, elas compartilham quais alimentos mais gostaram e por quê.
- **Faixa etária:** 3 a 8 anos.

✓ Caça ao tesouro dos alimentos saudáveis

- **Objetivo:** ensinar sobre os grupos alimentares de forma dinâmica.
- **Descrição:** as crianças recebem pistas sobre diferentes alimentos e devem encontrá-los em um espaço preparado com imagens ou alimentos reais. Ao encontrar o “tesouro” (um alimento saudável), o grupo discute seus benefícios e formas de preparo.
- **Faixa etária:** 5 a 10 anos.

✓ Montagem de um cardápio equilibrado

- **Objetivo:** ensinar as crianças a planejarem refeições balanceadas.
- **Descrição:** cada criança recebe recortes de diferentes alimentos e deve montar um cardápio saudável para um dia inteiro (café da manhã, almoço, lanche e jantar). O educador pode orientar sobre a importância da variedade e equilíbrio nutricional.
- **Faixa etária:** 6 a 12 anos.



Playlist do CantaNutri

Para facilitar o acesso às músicas do *CantaNutri*, criamos uma playlist disponível nas principais plataformas de streaming. Você pode ouvir e compartilhar as canções diretamente nos seguintes links:

- *Spotify*: <https://open.spotify.com/intl-pt/artist/3fIBnOSpQJq0tqv7rMJGm5>
- *Deezer*: <https://www.deezer.com/br/artist/304611941>
- *Apple Music*: <https://music.apple.com/us/artist/cantanutri/1798332148>
- *YouTube Music*: <https://music.youtube.com/channel/UCZpCpKfmbVI8OZR9JGtzLQQ>
- *Amazon Music*:
<https://www.amazon.com.br/music/player/artists/B0DYCQP559/cantanutri>

Histórias complementares

As histórias são um recurso poderoso para reforçar conceitos de alimentação saudável de forma envolvente. A seguir, algumas histórias resumidas inspiradas nas músicas do *CantaNutri*:

✓ A viagem do feijãozinho

Em uma cozinha aconchegante, dentro de um grande saco de pano, vivia um pequeno feijãozinho que sonhava em conhecer o mundo. Ele via outros feijões sendo levados para pratos incríveis e desejava fazer parte de uma refeição especial. Mas ele se perguntava: *Por que somos tão pequenos? Será que somos importantes?*

Um dia, finalmente, ele foi escolhido e colocado na panela ao lado de muitos amigos. Durante o cozimento, conheceu o arroz, que lhe explicou que, juntos, formavam uma dupla nutritiva essencial para a alimentação de muitas pessoas. O feijão aprendeu sobre suas propriedades, como o ferro e as fibras, e percebeu que cada alimento tem um papel fundamental no prato.

Quando foi servido, viu a alegria no rosto da família que o saboreava. Sentiu-se feliz ao perceber que ajudava a nutrir e fortalecer quem o comia. Desde então, o pequeno feijãozinho nunca mais duvidou da sua importância!



✓ O arco-íris no prato

Lia era uma menina curiosa que adorava brincar de artista. Certo dia, sua avó lhe contou que um prato saudável precisa ter todas as cores do arco-íris, pois cada cor traz um benefício diferente para o corpo. *Comida colorida? Igual a um quadro bonito?* – pensou Lia, animada.

Decidida a testar essa teoria, ela foi até a feira com sua avó e começou a escolher alimentos coloridos: o vermelho do tomate, o verde da couve, o amarelo da cenoura, o roxo da beterraba e o branco do arroz. De volta para casa, ajudou a preparar a refeição, sentindo o cheiro e experimentando os diferentes sabores.

Quando finalmente montou seu prato colorido, sentiu-se como uma verdadeira pintora da cozinha e descobriu que a comida saudável também pode ser deliciosa e divertida. Desde aquele dia, Lia começou a desafiar sua família a criar pratos cada vez mais coloridos!

✓ O pequeno explorador de sabores

João era um menino que adorava brincar, mas sempre recusava comidas novas. Seu prato preferido era macarrão com queijo e ele dizia que nunca trocaria isso por nada.

Certo dia, sua professora propôs um desafio: cada aluno deveria experimentar um alimento novo durante a semana e contar sua experiência para a turma. João ficou apreensivo, mas decidiu aceitar o desafio. Em casa, sua mãe preparou um prato com frutas e legumes que ele nunca havia provado.

Com os olhos fechados, deu uma mordida na primeira fruta e se surpreendeu com o sabor docinho. Depois, experimentou um pedaço de cenoura e gostou da crocância. Aos poucos, João percebeu que o medo de experimentar vinha apenas da falta de costume.

No final da semana, voltou à escola animado para contar que agora adorava kiwi, beterraba e até quiabo! Seu apetite por novidades cresceu, e agora ele queria descobrir novos sabores a cada refeição.

✓ O jantar da amizade

Um grupo de amigos decidiu organizar um jantar especial, onde cada um levaria um prato típico de sua família. Luísa trouxe um escondidinho de mandioca que aprendeu com sua avó, Ravi preparou um macarrão caseiro igual ao que sua mãe fazia na Itália, Sofia fez um cuscuz colorido cheio de vegetais, e Miguel trouxe um delicioso suco natural de frutas da horta do avô.

Durante o jantar, cada criança contou a história por trás do prato que preparou e descobriu que a comida pode representar memórias, tradições e carinho. Conversaram sobre



os costumes de seus familiares e perceberam que o ato de cozinhar e comer juntos fortalece os laços entre as pessoas.

Eles riram, aprenderam novas receitas e perceberam que comer junto torna tudo mais especial. A partir daquele dia, prometeram sempre cozinhar e compartilhar refeições com quem amavam!

✓ O mistério da fruta perdida

No mercado da cidade, um alvoroço tomou conta dos vendedores: a fruta mais especial havia desaparecido! O dono da barraca de frutas pediu ajuda para encontrar sua fruta favorita e, intrigados, três amigos decidiram investigar o mistério.

Eles foram perguntando sobre as frutas mais diferentes e descobriram muitas novidades: jaca, cambuci, pitanga, etc. Cada pista os levava a provar frutas que nunca haviam experimentado antes. Será que a fruta perdida era azeda? Ou doce? Suave ou crocante?

Depois de muitas tentativas, encontraram a fruta perdida: era o abacaxi, que havia sido escondido por um papagaio travesso! No final da busca, perceberam que haviam provado diversas frutas e aprendido sobre seus benefícios. Com um suco fresquinho de abacaxi nas mãos, entenderam que experimentar alimentos novos sempre pode ser uma deliciosa surpresa!

✓ A magia da cozinha caseira

Vovó Clara sempre dizia que cozinhar era um ato de amor. Seu neto, Pedro, não entendia muito bem, até que um dia resolveu ajudá-la na cozinha. Ele achava que cozinhar era apenas cortar e misturar ingredientes, mas logo percebeu que era muito mais do que isso.

Ela lhe ensinou a lavar os ingredientes, cortar os legumes com cuidado e misturar os temperos com paciência. Enquanto cozinham, vovó Clara contou histórias sobre como cada alimento era cultivado e como a comida caseira era mais saudável e saborosa. Pedro sentiu o aroma dos temperos, viu as cores dos ingredientes se transformando no fogo e experimentou o prato antes mesmo de estar pronto.

Quando o prato ficou pronto, Pedro experimentou e sentiu algo diferente: a comida parecia mais gostosa porque ele mesmo ajudou a prepará-la. Desde então, sempre que alguém falava em cozinhar, Pedro se oferecia para ajudar, pois sabia que colocar carinho na comida a tornava ainda mais especial!



Sobre os autores e autoras



Alana Teixeira dos Santos

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Acre, com experiência em projetos voltados ao diagnóstico nutricional de estudantes em escolas. Atuou como secretária do Centro Acadêmico de Nutrição em 2022, demonstrando habilidades em organização e gestão acadêmica. Entusiasta de mídias digitais, com interesse na divulgação de conteúdo sobre alimentação e saúde.



Alanderson Alves Ramalho

Nutricionista. Possui especialização em Musicoterapia e em Nutrição Humana e Saúde, mestrado em Saúde Coletiva e doutorado em Saúde Pública e Meio Ambiente. É membro da Academia Latina da Gravação (Latin Grammy). Atualmente é professor adjunto da Universidade Federal do Acre, onde coordena o Laboratório de Avaliação Nutricional do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva, é líder do Grupo de Pesquisa em Saúde Coletiva na Amazônia e vice-coordenador do curso de Bacharelado em Nutrição. É professor permanente do Programa de Pós-Graduação em Saúde Coletiva da Ufac e pesquisador no INCT Combate à Fome e INCT Expossoma. Apresenta experiência na área de Nutrição e Saúde Coletiva, desenvolvendo atividades de pesquisa, ensino e extensão, principalmente nas áreas Segurança Alimentar e Nutricional, Educação Alimentar e Nutricional, Análise nutricional de população, Saúde Materno-Infantil, Epidemiologia e Saúde Pública.



Danila Torres de Araújo Frade Nogueira

Nutricionista. Mestre e doutora em Educação. Atualmente é professora adjunta da Universidade Federal do Acre, onde coordena o curso de Bacharelado em Nutrição.

**Emanuely de Lima Matos**

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Acre. Apaixonada por criatividade e expressão artística. Entusiasta em ilustração digital, design e pintura acrílica, inspirada por animações como Ghibli e Pixar.

**Guilherme Ferreira de Souza Melo**

Graduando em Nutrição pela Universidade Federal do Acre. Atua como produtor musical, músico multi-instrumentista, sound designer e técnico de mixagem e masterização. Iniciou sua trajetória artística aos 15 anos, tocando violão e se apresentando, e logo integrou grupos musicais regionais, explorando gêneros como maracatu, cumbia, rock e heavy metal. Atualmente, é integrante dos grupos Los Chicos de Menezes, Maracatu Pé Rachado, Coletivo Invasão e Os Colibris. Com experiência como técnico de estúdio de gravação, possui seu próprio estúdio e trabalha como operador de som para artistas locais.

**Murilo Oliveira Silva**

Graduando em Nutrição pela Universidade Federal do Acre. Possui experiência em projetos de educação alimentar e nutricional, incluindo orientação para diferentes públicos, avaliação e diagnóstico nutricional de crianças e adolescentes, além de iniciativas de divulgação sobre alimentação e nutrição nas redes sociais. Também atuou como membro de entidades acadêmicas, como o Canutri e a NutriJR.

**Taynara Cunha Ferreira de Oliveira**

Graduanda em Nutrição pela Universidade Federal do Acre. Entusiasta das mídias digitais, busca unir comunicação e nutrição para a disseminação de conhecimento acessível e baseado em ciência. Atuou por dois anos em projetos de extensão voltados à educação alimentar e nutricional nas redes sociais. Foi membro da diretoria da Empresa Júnior do curso de Bacharelado em Nutrição da Ufac no ano de 2022.