



**ANA CLÁUDIA RIBEIRO CHAGAS  
MARIA ANGELICA APARECIDA CARDOSO**

**A MÚSICA COMO FERRAMENTA PARA AÇÕES DE  
EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA  
PRÉ-ESCOLARES**

**LAVRAS-MG  
2022**

**ANA CLÁUDIA RIBEIRO CHAGAS  
MARIA ANGÉLICA APARECIDA CARDOSO**

**A MÚSICA COMO FERRAMENTA PARA AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras, como parte das exigências do  
Curso de Nutrição, para obtenção do  
título de Bacharel

Prof(a). Dr(a). Melissa Guimarães Silveira Rezende  
Orientadora

**LAVRAS-MG  
2022**

**ANA CLÁUDIA RIBEIRO CHAGAS  
MARIA ANGÉLICA APARECIDA CARDOSO**

**A MÚSICA COMO FERRAMENTA PARA AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E  
NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES**

Trabalho de Conclusão de Curso  
apresentado à Universidade Federal de  
Lavras, como parte das exigências do  
Curso de Nutrição, para obtenção do  
título de Bacharel

Aprovado em 20 de abril de 2022  
Dr(a) Melissa Guimarães Silveira Rezende UFLA  
Dr(a) Elizandra Milagre Couto UFLA  
Mestranda Flávia de Fátima Brasil UFLA

Prof(a). Dr(a). Melissa Guimarães Silveira Rezende  
Orientadora

**LAVRAS-MG  
2022**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradecemos a Deus, por ser nosso apoio nas horas mais difíceis e também a nossos familiares e amigos por todo incentivo, compreensão e paciência. À nossa orientadora, Dr.(a) Melissa Guimarães Silveira Rezende por não ter medido esforços para nos auxiliar na construção deste trabalho e a Universidade Federal de Lavras por ter se tornado nosso segundo lar.

## **RESUMO**

Sabendo-se da importância de uma alimentação saudável e equilibrada desde a infância, para o crescimento saudável e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, este trabalho apresenta a produção de um material de desenvolvimento técnico para ações de práticas de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), que serão desenvolvidas com as crianças em idade pré-escolar matriculadas no Núcleo de Educação da Infância da Universidade Federal de Lavras. Para isso, com objetivo de construir um material de fácil compreensão, considerou-se a escolha de recursos pedagógicos que proporcionassem a esse público um maior interesse e aceitação em relação ao tema da alimentação saudável. Portanto, recorreu-se à utilização de recursos lúdicos e musicais, através da criação de paródias como o principal recurso pedagógico das ações. Dessa forma, como resultado do projeto obteve-se a produção deste material, em forma de uma cartilha com paródias e vídeos musicais de apoio, buscando auxiliar assim na construção e manutenção de hábitos alimentares mais saudáveis para crianças em fase pré-escolar.

**Palavras-chaves:** Pré-escolares, música, paródia, alimentação saudável.

## **ABSTRACT**

Knowing the importance of a healthy and balanced diet since childhood, for healthy growth and the prevention of non-communicable chronic diseases, this work presents the production of a technical development material for actions of Food and Nutrition Education (EAN) practices. ), which will be developed with preschool-age children enrolled in the Childhood Education Center at the Federal University of Lavras. For this, in order to build an easy-to-understand material, we considered the choice of pedagogical resources that would provide this audience with greater interest and acceptance in relation to the topic of healthy eating. Therefore, we resorted to the use of recreational and musical resources, through the creation of parodies as the main pedagogical resource of the actions. Thus, as a result of the project, the production of this material was obtained, in the form of a booklet with parodies and supporting music videos, thus seeking to assist in the construction and maintenance of healthier eating habits for preschool children.

**Keywords: Preschoolers, music, parody, healthy eating.**

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO .....</b>	<b>8</b>
<b>2 OBJETIVOS .....</b>	<b>10</b>
<b>3 METODOLOGIA .....</b>	<b>10</b>
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO .....</b>	<b>12</b>
<b>5 CONCLUSÃO .....</b>	<b>21</b>
<b>6 REFERÊNCIAS .....</b>	<b>22</b>
<b>7 ANEXO 1.....</b>	<b>25</b>

## 1 INTRODUÇÃO

Diante as contínuas mudanças no estilo de vida da população, principalmente em relação a alimentação, é possível observar também que segundo Sparrenberger et al. (2015), “a prevalência de obesidade e doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) associada à alimentação tem crescido em ritmo acelerado e chamado atenção para as taxas na população infantil”.

Como sabemos os anos iniciais de nossas vidas são cruciais na formação de nossos hábitos e isso não poderia ser diferente com relação a formação dos hábitos alimentares. Assim, segundo Aparício (2016), o desenvolvimentos de hábitos alimentares saudáveis ainda na infância tem um papel de grande importância para o indivíduo, uma vez que além de permitir o crescimento e desenvolvimento da criança de forma adequada ainda permite também que se possa ser vivenciada a aprendizagem em sua forma mais ampla, condicionada a educação e a observação, e também as experiências adquiridas que podem expandir novas oportunidades.

Dessa forma, os conhecimentos construídos na infância podem permanecer durante toda a vida do indivíduo, como também, as crianças podem transmiti-los para demais ambientes, como o núcleo familiar, promovendo conhecimento sobre práticas alimentares saudáveis, conseqüentemente auxiliando na prevenção de doenças (DOS SANTOS; BERGOLD, 2018).

Segundo Da Silva, Neves e Netto (2016), a infância é a fase da vida muito determinante para a construção do comportamento alimentar, assim, os hábitos alimentares saudáveis adquiridos nessa fase, com o auxílio das práticas de Educação Alimentar e Nutricional, podem perdurar na fase adulta.

Além disso, outro fator relevante que pode surgir durante a infância, é a neofobia alimentar, que segundo Torres, Gomes e Mattos (2021), se caracteriza como a aversão ou a inexistência da vontade de experimentar alimentos que ainda não são conhecidos pelo indivíduo, e que ocorre principalmente na faixa etária que compreende a fase pré-escolar, entre dois a cinco anos. Estando portanto, as crianças desta idade, mais propensas a apresentar esse comportamento, visto que durante essa fase as crianças passam também por um período importante de descobertas gustativas.



O Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para Políticas Públicas (BRASIL, 2012) afirma que a EAN pode ser compreendida como “um campo de conhecimento e de prática contínua e permanente, transdisciplinar, intersetorial e multiprofissional que busca a promoção de hábitos alimentares saudáveis de forma autônoma”.

A prática da EAN deve fazer uso de abordagens e recursos educacionais problematizadores e ativos que favoreçam o diálogo junto a indivíduos e grupos populacionais, considerando todas as fases do curso da vida, etapas do sistema alimentar e as interações e significados que compõem o comportamento alimentar (BRASIL, 2012, p.23).

Sendo o ambiente escolar um ambiente determinante na formação de habilidades, comportamento e hábitos, este local torna-se propício para a promoção de saúde, visto que, se trabalhado o contexto de hábitos alimentares saudáveis, tais ensinamentos podem ser incorporados de maneira efetiva na vida dos pré-escolares (OLIVEIRA; DE SOUZA; DOS SANTOS, 2016).

O ambiente escolar se mostra um espaço muito importante relacionado à promoção da saúde, principalmente quando se trata da aplicação de ações de EAN na prática da alimentação saudável, o que acarreta positivamente na diminuição dos índices de obesidade infantil (PONTES; ROLIM; TAMÁSIA, 2016).

Para alcançar tais objetivos, uma alternativa é a promoção de práticas pedagógicas que envolvem a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente escolar, oferecendo ao público infantil conhecimentos prévios a respeito da temática de nutrição e práticas alimentares que auxiliam na manutenção da saúde (OLIVEIRA; DE SOUZA; DOS SANTOS, 2016).

A música possui a capacidade de estimular uma melhor concentração, refletindo assim no âmbito do processo aprendizagem e desempenho, além de favorecer diversas outras habilidades, como a comunicação e habilidades socioafetivas (DE SOUZA et al., 2020).

Em relação à interação da criança com a música, a mesma também é capaz de instigar o processo de imaginação, habilidades de memória, concentração, socialização, autoconhecimento (RODRIGUES, 2016)

A musicalização é capaz de ativar áreas do cérebro que ativam sistemas de linguagem e memória, além de também influenciar em outras específicas de percepção espacial, motora e

do pensamento cognitivo, fazendo com que seja uma potencializadora de aprendizagens (FERNANDES; RIZZO, 2018).

Diante disso, propôs-se a construção de uma ferramenta para auxiliar práticas e ações de Educação Alimentar e Nutricional direcionadas aos pré-escolares por meio da criação de um material de desenvolvimento técnico, contendo paródias e vídeos de apoio.

## **2 OBJETIVOS**

Este trabalho tem como objetivo a criação de um material de desenvolvimento técnico, produzido para auxiliar na realização de ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) destinadas a pré-escolares, através da utilização de recursos lúdicos, como paródias que retratam temas relacionados a alimentação saudável, e para além disso, materiais, como vídeos musicais e uma cartilha contendo as letras das paródias, para auxiliar os educadores nas futuras atividades com os pré-escolares.

## **3 METODOLOGIA**

Buscando incentivar e promover a construção de hábitos e práticas alimentares mais saudáveis desde a infância, este trabalho resultou na criação de um material de cunho didático em formato de uma cartilha virtual e também 4 vídeos gravados para auxiliar no desenvolvimento das atividades, sendo ambos direcionados inicialmente às crianças em idade pré-escolar matriculadas no Núcleo de Educação da Infância da Universidade Federal de Lavras-MG (Nedi-UFLA).

O Nedi, como unidade acadêmica, está vinculado à Pró-Reitoria de Graduação da Universidade Federal de Lavras e no primeiro semestre letivo de 2022, período em que este trabalho foi desenvolvido, estavam matriculadas 94 crianças com idade entre 3 e 5 anos. As crianças atendidas estão divididas em 6 turmas de acordo com a faixa etária, assim tem-se: 2 turmas do Grupo 3, que atendem a 15 crianças de 3 anos em cada turma (30 alunos); 2 turmas do Grupo 4, que atendem a 16 crianças de 4 anos em cada turma (32 alunos); 2 turmas do Grupo 5, que atendem a 16 crianças de 5 anos em cada turma (32 alunos) (NEDI, 2017).

Para a produção desta cartilha buscou-se a utilização da música como ferramenta pedagógica, possibilitando assim uma abordagem lúdica e dinâmica para as práticas de EAN

no ambiente escolar. A ideia principal desta cartilha está na apresentação de músicas do gênero cantigas de roda, através da elaboração de paródias com temáticas voltadas à alimentação saudável.

Foram selecionadas e adaptadas para essa cartilha canções populares e tradicionais, sendo essas composições escolhidas obras de domínio público conforme pesquisa realizada de forma virtual em sites como Instituto Memória Musical Brasileira e Biblioteca Digital Luso-Brasileira e também em documentos como a série “Conta pra mim, cantigas” e o “Livro do aluno: adivinhas, canções, cantigas de roda, parlendas, poemas, quadrinhas e trava-línguas”, organizados pelo Ministério da Educação (2000).

Por serem canções populares, seu uso pode possibilitar uma maior assimilação do conteúdo das paródias. Essas canções também foram escolhidas observando-se a composição melódica, a linguagem de fácil compreensão e rimas de fácil memorização.

Uma vez escolhidas as canções, foram então criadas 4 paródias que abordaram alguns pontos importantes do Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014), como também o Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012).

A partir da cantiga de roda “Os escravos de Jó” de autoria desconhecida, foi composta a paródia “Na hora do lanchinho uma fruta vou provar”, que teve como objetivo estimular que as crianças experimentem frutas durante as refeições. Já a paródia “O que encontrarei na feira?”, baseada na composição “Peixe vivo” de autoria de Rômulo Paes e Henrique Almeida, ao mesmo tempo que expõe alguns alimentos saudáveis que podemos encontrar em feiras livres, traz também a questão da valorização dos alimentos regionais e as tradições culturais.

A paródia “Na cozinha diz que tem” baseada na composição “A barata diz que tem” também de autoria desconhecida, e de domínio público, teve por objetivo estimular o desenvolvimento de habilidades culinárias, através da menção do uso livro de receitas e do compartilhamento de habilidades culinárias, estimulando assim a autonomia alimentar, e principalmente a valorização cultural e tradições familiares que as preparações alimentares eventualmente representam.

Por fim, a paródia “Meu lanche, meu lanchinho” foi baseada na canção “Meu limão, meu limoeiro”, cuja composição original foi gravada pela primeira vez pela pianista Carolina Cardoso de Menezes e por Francisco Pereira, em 1910, conforme a Biblioteca Digital Luso-Brasileira. A paródia foi construída tendo por objetivo incentivar o momento do lanche

no ambiente escolar como um momento prazeroso e também o incentivo da ingestão de água, de acordo com as necessidades desta fase da vida.

Durante a criação das paródias também foram mantidas as características textuais das composições originais relacionadas às rimas através da repetição de sons e manutenção da estrutura em forma de versos.

Após finalizadas as composições destas paródias a continuidade deste trabalho se deu através da criação de um material audiovisual que consistiu na gravação de vídeos utilizando smartphones, e o software de edição Adobe Premiere®. As autoras interpretaram as paródias criadas, utilizando ainda como materiais auxiliares instrumentos musicais (violão, ukulele e teclado eletrônico) e modelos de frutas e legumes desenvolvidos em E.V.A.

Esses vídeos foram disponibilizados na plataforma digital Youtube®, em um canal criado especificamente para este fim, onde poderão ser acessados através de um link de direcionamento gerado pela própria plataforma.

Posteriormente a escrita das paródias e a gravação do material audiovisual foi realizada a criação de uma cartilha digital, que está no anexo 1, contendo as letras das paródias. A cartilha digital foi desenvolvida através da plataforma de design gráfico online CANVA®. Nesta cartilha também está disponível o link de acesso ao vídeo que pode ser acessado diretamente clicando-se sobre o atalho de direcionamento que está na página da respectiva cantiga.

Os materiais desenvolvidos poderão ser utilizados, portanto, como ferramenta de apoio às atividades de Educação Alimentar e Nutricional já realizadas pelo Nedi-UFLA dentro do contexto educacional da entidade.

#### **4 RESULTADOS E DISCUSSÃO**

Como resultado deste trabalho foi construído um material de desenvolvimento técnico voltado para o público pré-escolar com a finalidade de auxiliar nas atividades de Educação Alimentar e Nutricional escolares. Nos quadros apresentados abaixo pode-se observar as composições em forma de paródias e as versões originais das cantigas de roda utilizadas como referência. Foram escritas e adaptadas, assim, 4 paródias, que buscaram retratar temas pertinentes ao Guia Alimentar Para a População Brasileira (2014) e ao Marco de Referência

de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas (2012), como incentivo ao consumo de frutas e legumes, consumo hídrico adequado, preferência pelo consumo de alimentos regionais, valorização da agricultura familiar e da cultura alimentar e incentivo para o desenvolvimento de habilidades culinárias.

**Quadro 1. Cantiga de roda original e versão adaptada para a cartilha.**

Versão original	Paródia
<p><b>Peixe Vivo</b> (Cantiga de autoria de Rômulo Paes e Henrique Almeida)</p> <p>Como pode um peixe vivo Viver fora da água fria? Como pode um peixe vivo Viver fora da água fria?</p> <p>Como poderei viver Como poderei viver Sem a sua, sem a sua Sem a sua companhia? Sem a sua, sem a sua Sem a sua companhia?</p> <p>Os pastores desta aldeia Fazem preces todo dia Os pastores desta aldeia Fazem preces todo dia</p> <p>Como poderei viver Como poderei viver Sem a tua, sem a sua Sem a sua companhia? Sem a tua, sem a sua Sem a sua companhia?</p>	<p><b>O que encontrarei na feira?</b> (Paródia escrita por Ana Cláudia R. Chagas)</p> <p>Hoje eu vou até a feira Vou cantando a melodia Hoje eu vou até a feira Vou cantando a melodia</p> <p>O que encontrarei na feira? O que encontrarei na feira? Tem laranja, beterraba, Tem moranga e melancia. Tem pepino e tem tomate, Tem sabor e alegria.</p> <p>Hoje eu vou até a feira Vou cantando a melodia Hoje eu vou até a feira Vou cantando a melodia</p> <p>O que encontrarei na feira? O que encontrarei na feira? Tem banana, tem goiaba Tem repolho e abacaxi Tem cenoura e tem alface Quanta coisa boa aqui!</p>
<p>Vídeo 1: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=ziKSYOrwGWY">https://www.youtube.com/watch?v=ziKSYOrwGWY</a></p>	

Fonte: Do Autor (2022).

No Quadro 1 é possível verificar que a paródia foi escrita baseada na composição “Peixe vivo”, de autoria de Rômulo Paes e Henrique Almeida, atualmente uma composição de domínio público, gravada por diversos cantores nacionalmente conhecidos da música

popular brasileira. As rimas das paródias foram compostas procurando-se explorar os alimentos típicos da cultura brasileira e habitualmente consumidos na região sudeste, e também facilmente encontrados em feiras livres. Assim, buscou-se incentivar o consumo dos mesmos, como também o incentivo para a valorização da agricultura familiar e das tradições culturais brasileiras, questões relevantes e recomendadas pelo Guia Alimentar para a População Brasileira (2014).

No refrão da paródia “Hoje eu vou até a feira/ vou cantando a melodia/ Hoje eu vou até a feira / vou cantando a melodia” a autora aborda a realização de visitas às feiras livres de agricultura familiar, locais onde geralmente há a comercialização de alimentos regionais, valorizando assim a cultura local e incentivando a autonomia alimentar. A preferência pelo consumo dos alimentos de feiras livres impulsionam a agricultura familiar e a sustentabilidade ambiental. Além disso, esses locais propiciam e incentivam o fortalecimento e a valorização de práticas alimentares, utilizando-se de alimentos in natura (PEREIRA; PEREIRA; BRITO, 2017).

Todas as frutas apresentadas nesta paródia são comercializadas comumente nesses locais e fazem parte da cultura alimentar regional.

Relacionando-se, ainda, a esta primeira paródia, produziu-se um material audiovisual em forma de vídeo, disponível no link citado no Quadro 1, onde a paródia “O que encontrarei na feira” é interpretada por Ana Cláudia Ribeiro Chagas, que faz primeira voz e Maria Angélica Aparecida Cardoso, que faz segunda voz. Para tocar a melodia escolheu-se o instrumento musical violão, sendo a melodia interpretada na tonalidade de Dó maior e ilustrada por meio de modelos de frutas em E.V.A.

A utilização de recursos lúdicos foi escolhida para estabelecer uma melhor relação de ensino-aprendizagem com o público alvo, visto que as informações precisam ser transmitidas de forma simples e atrativa. Assim, citando-se Silva et al. (2017), a “ludicidade é empregada como um instrumento para estabelecer relações, tornando-se um canal de comunicação entre os profissionais de saúde e as crianças, favorecendo o autoconhecimento, a cooperação, a imaginação e a criatividade.”

#### **Quadro 2. Cantiga de roda original e versão adaptada para a cartilha.**

Versão original	Paródia
-----------------	---------

<p><b>Escravos de Jó</b> (Cantiga de autoria desconhecida)</p> <p>Escravos de Jó Jogavam caxangá</p> <p>Tira, põe Deixa ficar</p> <p>Guerreiros com guerreiros Fazem zigue-zigue-zá Guerreiros com guerreiros Fazem zigue-zigue-zá</p> <p>Escravos de Jó Jogavam caxangá</p> <p>Tira, põe Deixa ficar</p> <p>Guerreiros com guerreiros Fazem zigue-zigue-zá Guerreiros com guerreiros Fazem zigue-zigue-zá</p> <p>Escravos de Jó Jogavam caxangá</p> <p>Tira, põe Deixa ficar</p> <p>Guerreiros com guerreiros Fazem zigue-zigue-zá Guerreiros com guerreiros Fazem zigue-zigue-zá</p>	<p><b>Na hora do lanchinho uma fruta vou provar</b> (Paródia escrita por Ana Cláudia R. Chagas)</p> <p>Escute a canção Que agora eu vou cantar</p> <p>Pera, uva Manga ou melão</p> <p>Na hora do lanchinho Uma fruta eu vou provar Comendo todo dia Mais saudável vou ficar</p> <p>Escute a canção Que agora eu vou cantar</p> <p>Laranja, goiaba Caqui e limão</p> <p>Na hora do lanchinho Uma fruta eu vou provar Comendo todo dia Mais saudável vou ficar!</p> <p>Escute a canção Que agora eu vou cantar</p> <p>Banana, morango Maçã e mamão</p> <p>Na hora do lanchinho Uma fruta eu vou provar Comendo todo dia Mais saudável vou ficar</p>
<p>Link do vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=Q9xMYkEyfGI">https://www.youtube.com/watch?v=Q9xMYkEyfGI</a></p>	

Fonte: Do Autor (2022).

A paródia apresentada no Quadro 2 “ Na hora do lanchinho uma fruta vou provar”, baseada na composição “Escravos de Jó”, embora se desconheça a origem da composição, está registrada como canção de domínio público pelo Instituto Memória Musical Brasileira e

é uma canção muito popular em várias regiões do país.

Segundo Rossi (2008, citado por DE GOES-FAVONI et al., 2018, p. 2) “excessos alimentares na infância bem como a redução do consumo de frutas e hortaliças estão associados, a médio e longo prazo, ao surgimento de doenças crônicas não-transmissíveis (DCNT), levando à expectativa de vida reduzida e morte prematura”.

Hábitos alimentares inadequados acarretam deficiências de micronutrientes, que por sua vez, na população infantil, está associado ao aumento do número da morbimortalidade e desfechos indesejáveis na saúde infantil (DE PAIVA LOURENÇÃO et al., 2021).

Ao observar o trecho “Na hora do lanchinho/ uma fruta eu vou provar/ comendo todo dia/ mais saudável vou ficar“ observa-se que a autora incentiva o ato de experimentar novos alimentos, com intenção de propiciar a construção de novos hábitos alimentares por parte dos pré-escolares. Conforme reforçam Monteiro e Monteiro (2021) a determinação do padrão de consumo alimentar de uma criança se dá tanto pelo processo de aprendizagem, quanto pelo número de vezes que o alimento lhe é oferecido.

Como as crianças nessa fase podem estar mais propensas a apresentar resistência ao ato de experimentar novos alimentos, a paródia “Na hora do lanchinho uma fruta vou provar”, como também as demais paródias, utilizaram-se de frases de repetições em suas construções, evidenciando e reforçando assim o ato de experimentar novos alimentos. Uma vez que a Sociedade Brasileira de Pediatria (2012) afirma que para modificar esse comportamento característico da neofobia é preciso que a criança seja estimulada a experimentar novos alimentos por volta de oito a dez vezes, sendo possível assim conhecer os sabores dos alimentos definindo seu modelo de aceitação.

A paródia foi interpretada por Ana Cláudia Ribeiro Chagas, fazendo a primeira voz, e Maria Angélica Aparecida Cardoso tocando a melodia, conforme pode ser visto no vídeo através do link de acesso disponível no Quadro 2. Para tocar a melodia escolheu-se o instrumento musical Ukulele, sendo a melodia interpretada na tonalidade de Dó maior e ilustrada por meio de modelos de frutas em E.V.A.

As frutas que aparecem nesta composição também se apresentam como frutas de consumo popular no Brasil e por isso podem ser encontradas com facilidade pelo consumidor.

### **Quadro 3. Cantiga de roda original e versão adaptada para a cartilha.**

Versão original	Paródia
-----------------	---------



<b>A barata diz que tem</b> (Cantiga de autoria desconhecida)	<b>Na cozinha diz que tem</b> (Paródia escrita por Ana Cláudia R. Chagas)
<p>A barata diz que tem            Sete saias de filó            É mentira da barata            Ela te é uma só            Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é uma só</p>	<p>Na cozinha diz que tem            muitas coisas vejam só            Tem caderno de receitas            Com o bolo da vovó            Há,há,há, hó,hó,hó            Tem o bolo da vovó</p>
<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é uma só</p>	<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Tem o bolo da vovó</p>
<p>A barata diz que tem            Um anel de formatura            É mentira da barata            Ela tem é casca dura            Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é casca dura</p>	<p>Na cozinha diz que tem            mil sabores e fartura            No almoço com a família            Vai ter muita gostosura            Há,há,há, hó,hó,hó            Vai ter muita gostosura</p>
<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é casca dura</p>	<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Vai ter muita gostosura</p>
<p>A barata diz que tem            Uma cama de marfim            É mentira da barata            Ela tem é de capim            Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é de capim</p>	<p>Na cozinha diz que tem            Um ajudante mirim            Cozinhando com a mamãe            Faz comida boa sim            Há,há,há, hó,hó,hó            Faz comida boa sim</p>
<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é de capim</p>	<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Faz comida boa sim</p>
<p>A barata diz que tem            Um sapato de veludo            É mentira da barata            Ela tem é o pé peludo            Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é o pé peludo</p>	<p>Na cozinha diz que tem            O melhor sabor do mundo            Misturando ingredientes            Vou querer provar de tudo            Há,há,há, hó,hó,hó            Vou querer provar de tudo</p>
<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Ela tem é o pé peludo</p>	<p>Há,há,há, hó,hó,hó            Vou querer provar de tudo</p>
<p>Link do vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=zY7tk42-V_I">https://www.youtube.com/watch?v=zY7tk42-V_I</a></p>	

No link disponível no Quadro 3 é possível observar a paródia “ Na cozinha diz que tem”, baseada na composição “A barata diz que tem” também de autoria desconhecida, e de domínio público.

Para a construção da paródia apresentada no Quadro 3, buscou-se ressaltar e introduzir a reflexão sobre a importância das receitas culinárias transmitidas de geração em geração nas composições familiares. Tendo em vista que a promoção de práticas alimentares saudáveis, também engloba o alimento como fonte de prazer e afetividade, o quarto princípio do Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas de 2012, refere a alimentação envolvendo aspectos afetivos e sociais, além da representatividade simbólica do alimento para cada indivíduo (BRASIL, 2012),

No trecho “Na cozinha diz que tem / muitas coisas vejam só / Tem caderno de receitas/ Com o bolo da vovó / Há,há,há, hó,hó,hó / Tem receitas da vovó “ foi feita a referência ao caderno de receitas, tendo por objetivo tanto a valorização da cultura social alimentar, como também o incentivo pela preferência por preparações alimentares realizadas e preparadas em casa, incentivando os indivíduos a adquirirem habilidades culinárias, assim como recomenda o capítulo 3 do Guia Alimentar (2014). Esta reflexão também pode ser observada ao longo do desenvolvimento do restante da música em trechos como “Na cozinha diz que tem/ Um ajudante mirim / Cozinhando com a mamãe / Faz comida boa sim /Há,há,há, hó,hó,hó/ Faz comida boa sim”.

Assim como complemento deste material foi realizada a gravação do vídeo 3, disponível no link de acesso apresentado no Quadro 3, com a paródia “ Na cozinha diz que tem” interpretada por Ana Cláudia Ribeiro Chagas, que faz primeira voz e Maria Angélica Aparecida Cardoso que faz segunda voz. Para tocar a melodia escolheu-se o instrumento musical teclado eletrônico, sendo a melodia interpretada na tonalidade de Dó maior.

#### **Quadro 4. Cantiga de roda original e versão adaptada para a cartilha.**

Versão original	Paródia
<p><b>Meu limão, Meu limoeiro</b> (Cantiga de autoria desconhecida)</p> <p>Meu limão meu limoeiro Meu pé de jacarandá</p>	<p><b>Meu lanche meu lanchinho</b> (Paródia escrita por Maria Angélica Cardoso)</p> <p>Meu lanche, meu lanchinho Meu lanchinho vou comer</p>

Uma vez esquindo lêlê Uma vez esquindo lálá	Tem pãozinho, tem frutinha E suquinho para beber lêlê
Meu limão meu limoeiro Meu pé de jacarandá Uma vez esquindo lêlê Uma vez esquindo lálá	Meu lanche, meu lanchinho Meu lanchinho vou comer E depois muita aguinha Muita aguinha vou beber iê iê
Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá	Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá
Meu limão meu limoeiro Meu pé de jacarandá Uma vez esquindo lêlê Uma vez esquindo lálá	Meu lanche, meu lanchinho Meu lanchinho vou comer Tem pãozinho, tem frutinha E suquinho para beber lêlê
Meu limão meu limoeiro Meu pé de jacarandá Uma vez esquindo lêlê Uma vez esquindo lálá	Meu lanche, meu lanchinho Meu lanchinho vou comer E depois muita aguinha Muita aguinha vou beber iê iê
Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá	Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá
Link do vídeo: <a href="https://www.youtube.com/watch?v=6XA8i9NzcJE">https://www.youtube.com/watch?v=6XA8i9NzcJE</a>	

Fonte: Do Autor (2022).

No Quadro 4, a paródia “ Meu lanche, meu lanchinho” baseada na música “Meu limão, meu limoeiro” de autoria incerta e domínio público, também gravada por diversos nomes reconhecidos da música popular brasileira, foi estruturada tendo por objetivo incentivar a adesão das crianças para tal refeição no ambiente escolar. No trecho “ Meu lanche, meu lanchinho/ Meu lanchinho vou comer / E depois muita aguinha /muita aguinha vou beber iê iê” a autora também buscou incentivar o consumo habitual de água pelos pré-escolares. Em virtude, da importância da construção da adequação do consumo hídrico.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição (SBAN 2016), para a boa manutenção da saúde o consumo adequado de água é primordial, e esse consumo varia de acordo com a idade, sexo e pratica de atividade física. As crianças, assim como os idosos, gestantes e lactantes, estão inseridas no grupo de risco para desidratação, portanto, faz-se

necessário a promoção de ações que incentivem a adequação do consumo hídrico por esse grupo, principalmente no ambiente escolar, local em que as crianças permanecem por longos períodos de tempo e praticam muitas atividades.

Conforme pode ser visualizado no link disponível no Quadro 4, a paródia também foi interpretada por Ana Cláudio Ribeiro Chagas, responsável pela primeira voz e Maria Angélica Aparecida Cardoso, interpretando a melodia. Para tocar a melodia escolheu-se o instrumento musical teclado eletrônico, sendo a melodia interpretada na tonalidade de Dó maior.

Os campos harmônicos para a gravação das músicas foram selecionados de acordo com a extensão vocal das intérpretes, escolheu-se os instrumentos musicais violão, teclado e ukulele para interpretar as melodias, por serem instrumentos de fácil acompanhamento rítmico.

Diversos estudos comprovaram que a música é de grande contribuição para o desenvolvimento infantil, por sua capacidade de estimular o desenvolvimento intelectual e propiciar aprendizagens significativas através da ludicidade (DO SOCORRO LOPES; CASTRO; SANTOS, 2022; ROMANELLI. et al., 2020). Neste sentido, com respeito ao processo de ensino-aprendizagem na educação infantil buscou-se, nestes 4 quadros, sempre utilizar a música como uma atividade lúdica para favorecer o processo efetivo da criança.

Quanto a escolha dos canais para divulgação dos vídeos musicais, foi escolhida a plataforma do Youtube® para tal finalidade, considerando-a uma mídia muito conhecida e de fácil acesso. Além disso, os vídeos musicais disponibilizados nesta plataforma podem atingir educadores para além da proposta inicial, como aqueles que compõem o Núcleo de Educação Infantil (NEDI), assim como as famílias de pré-escolares que podem beneficiar-se dos conteúdos abordados nos vídeos.

Por último, foi elaborado um material complementar para ser utilizado pelos educadores nas práticas de Educação Alimentar e Nutricional, no formato de cartilha, contendo as letras das paródias, para acompanhar a aplicação do material audiovisual. Para produção da cartilha, escolheu-se a plataforma de design gráfico CANVA®, dado que, a plataforma não exige conhecimentos prévios para elaboração de design, oferecendo recursos para que os usuários elaborem materiais de forma simples e intuitiva.

Deste modo, a cartilha possui um breve texto introdutório de apresentação do conteúdo abordado e objetivos do material, bem como, apresentação das paródias, contendo

informações técnicas sobre a autoria das cantigas de roda nas quais as paródias foram baseadas, finalizando-se com um breve texto de agradecimento. Não foram utilizados desenhos e ilustrações para a produção do material, devido a política de direitos autorais da plataforma.

#### **4 CONCLUSÃO**

O processo de adaptação de cantigas de roda e a musicalização, acompanhados dos recursos audiovisuais e da cartilha, constituíram-se em uma ferramenta lúdica completa e inovadora para trabalhar ações educativas associadas à alimentação e nutrição junto ao público infantil do Nedi/UFLA.

Para estudos futuros sugere-se a adaptação e correções necessárias na aplicabilidade deste material para que o mesmo possa ser estendido a pré-escolares de outras instituições de ensino públicas e particulares do município de Lavras e contribua significativamente para a construção de práticas e hábitos alimentares saudáveis a esse público infantil.

## 5 REFERÊNCIAS

ABREU, Ana Rosa. Alfabetização: livro do aluno /... [et al.] Brasília: FUNDESCOLA/SEFMEC, 2000. 3v. : 64 p. n. 1. Conteúdo: v.1: Adivinhas, canções, cantigas, parlendas, poemas, quadrinhas e trava-línguas; v.2: contos, fábula, lendas e mitos; v.3: textos informativos, textos instrucionais e biografias.

APARÍCIO, Graça. Ajudar a desenvolver hábitos alimentares saudáveis na infância. **Millenium-Journal of Education, Technologies, and Health**, n. 38, p. 283-298, 2016.

AZEVEDO, Paula Schmidt; PEREIRA, Filipe Welson Leal; PAIVA, Sergio Alberto Rupp de. **Água, Hidratação e Saúde**. Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, 2016.

BRASIL. BASE NACIONAL COMUM CURRICULAR (BNCC). **Educação é a Base**. Brasília, MEC/CONSED/UNDIME, 2017.

BRASIL, Ministério da educação. **Cantigas**. 2020.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. Brasília, DF, 2013.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e combate à fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. – Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Caderno temático SAN e PAAS**, versão preliminar. Brasília, 2015.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. versão preliminar. Brasília, 2013.

Cantigas [recurso eletrônico] / organizado por Ministério da Educação – MEC ; coordenado por Secretaria de Alfabetização - Sealf. – Brasília, DF : MEC/Sealf, 2020. 16 p. : il. ; PDF ; 15,2 MB. – (Coleção Conta pra Mim).

DA SILVA, Raquel Helena Mota; NEVES, Felipe Silva; NETTO, Michele Pereira. Saúde do pré-escolar: uma experiência de educação alimentar e nutricional como método de intervenção. **Revista de APS**, v. 19, n. 2, 2016.

DE GÓES-FAVONI, SILVANA PEDROSO et al. Promoção da saúde e qualidade de vida através da educação nutricional infantil. **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida Através da Educação Nutricional**, p. 2, 2018.

DE SOUZA, Alsamira Reis *et al.* O uso da música como instrumento didático de ensino. **Revista Ensino, Saúde e Biotecnologia da Amazônia**, v. 2, n. esp., p. 100-105, 2020.

DE PAIVA LOURENÇÃO, Luiz Felipe et al. Biochemical markers and anthropometric

profile of children enrolled in public daycare centers. **Jornal de Pediatria**, 2021.

DO SOCORRO LOPES, Rodrigo Nonato; DE MIRANDA CASTRO, Lucileide; DOS SANTOS, Maria dos Milagres Silva. A Importância da Música como Atividade Lúdica na Educação Infantil. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 3, p. 99-112, 2022.

DOS SANTOS, Ana Paula Machado; BERGOLD, Leila Brito. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 88-93, 2018.

FERNANDES, Edson; RIZZO, Sandra Cristina. Neurociência e os Benefícios da Música para o Desenvolvimento Cerebral e a Educação Escolar. **Revista de Pós-graduação Multidisciplinar**, v. 1, n. 5, p. 13-20, 2018.

INSTITUTO MEMÓRIA MUSICAL BRASILEIRA.[Portal eletrônico]. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://immub.org/compositor/dominio-publico> Acesso em: maio, 2022.

LIMA, Liliane Araujo et al. " Musicalizando a Biologia": cantando e encantando através de paródias. **Revista Ciência em Extensão**, v. 14, n. 2, p. 147-158, 2018.

LOPES, Millena Moreira Dias; DELLA LÍBERA, Beatriz. Educação nutricional e práticas alimentares saudáveis na infância. **Revista Interdisciplinar Pensamento Científico**, v. 3, n. 1, 2017.

MELO, Marina Clarissa et al. Crianças Pré-Escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados. **Revista Humano Ser**, v. 3, n. 1, 2018.

MENEZES, Carolina Cardoso de. Meu limão meu limoeiro. Biblioteca Digital Luso-Brasileira. Disponível em <https://bdlb.bn.gov.br/acervo/handle/20.500.12156.3/26564> . Acesso em: 04 abril.2022

Ministério da Saúde: **Guia Alimentar para a População Brasileira promovendo a alimentação saudável**. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. 5) BRASIL. Lei 11.346 / 2006.

MONTEIRO, Rui Anderson Costa; MONTEIRO, Eloiza Dizioli Rodrigues. Fatores de influência do comportamento alimentar infantil. **Revista Interdisciplinar em Gestão, Educação, Tecnologia e Saúde-GETS**, v. 4, n. 1, 2021.

NÚCLEO DE EDUCAÇÃO DA INFÂNCIA.Sobre o Nedi [Portal eletrônico]. Lavras, 2017. Disponível em: <https://nedi.ufla.br/sobre-o-nedi> Acesso em: 30 jan. 2022.

OLIVEIRA, Ana Carolina da Silva; DE SOUZA, Ludmila Maria Barros; DOS SANTOS, Flávia Tota. Projeto de educação nutricional com crianças de uma escola particular do estado de São Paulo. **Revista Fatec Sebrae em debate-gestão, tecnologias e negócios**, v. 3, n. 05, p. 197-197, 2016.

PEREIRA, Viviane; BRITO, Tayrine; PEREIRA, Samanta. A feira-livre como importante

mercado para a agricultura familiar em Conceição do Mato Dentro (MG). **Revista Ciências Humanas**, v. 10, n. 2, 2017.

PINTO, Laura Anne Martins et al. Eficácia de estratégias de educação alimentar e nutricional em ambiente escolar. **Revista Ciência em Extensão**, v. 15, n. 3, p. 45-61, 2019.

PONTES, Amanda de Moraes Ongarato; ROLIM, Harvillyn Jhessy Povinski; TAMASIA, Gislene dos Anjos. **A importância da educação alimentar e nutricional na prevenção da obesidade em escolares**. Faculdades Integradas do Vale do Ribeira, 2016.

RODRIGUES, J. N. A música na educação infantil: um recurso pedagógico que favorece o desenvolvimento integral das crianças. **Revista Brasileira de Ergonomia**, v. 9, p. 1-10, 2016.

ROMANELLI, Guilherme Gabriel Ballande et al. Cadê a música que estava aqui? O uso da música como recurso pedagógico nos anos iniciais do ensino fundamental. **Revista Expressão Católica**, v. 9, n. 2, p. 22-31, 2020.

SANTOS, Cristiane Cimelle da Silva; DA COSTA, Lucinalva Ferreira; MARTINS, Edson. A prática educativa lúdica: uma ferramenta facilitadora na aprendizagem na educação infantil. **Revista Eletrônica do Curso de Pedagogia das Faculdades OPET**, n. 10, p. 74-89, 2015.

SILVA, Clarissa Bohrer da et al. Atividades de educação em saúde junto ao ensino infantil: relato de experiência. **Revista de Enfermagem UFPE On Line**. Recife. Vol. 11, supl. 12 (dez. 2017), p. 5455-5463, 2017.

SILVA, Guilherme Henrique; PIOVESAN, Juliane Claudia. Música no ambiente hospitalar: uma possibilidade de proporcionar alegria e ludicidade na internação. **Vivências [Internet]**, v. 14, n. 26, p. 204-19, 2018.

SBP. Manual de orientação para a alimentação do lactente, do pré-escolar, do escolar, do adolescente e na escola/**Sociedade Brasileira de Pediatria**. Departamento de Nutrologia, 3ª. ed. Rio de Janeiro, RJ: SBP, 2012.

SPARRENBERGER, Karen *et al.* Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit☆. **Jornal de Pediatria**, v. 91, p. 535-542, 2015.

SOUZA, Amanda de M. et al. Alimentos mais consumidos no Brasil: Inquérito Nacional de Alimentação 2008-2009. **Revista de Saúde Pública** [online]. 2013, v. 47, suppl 1 [Acessado 18Março2022] , pp. 190s-199s. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0034-89102013000700005>>. ISSN 1518-8787.

TORRES, Thamara de Oliveira, GOMES, Daiene Rosa e MATTOS, Mússio Pirajá Factors Associated With Food Neophobia In Children: : Systematic Review. **Revista Paulista de Pediatria** [online]. 2021, v. 39 [Acessado 26 Abril 2022] , e2020089. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020089>>. Epub 06 Nov 2020. ISSN 1984-0462. <https://doi.org/10.1590/1984-0462/2021/39/2020089>.



**CANTIGAS  
DE RODA E  
ALIMENTAÇÃO  
,  
SAUDÁVEL**

## **Cantigas de roda e alimentação saudável**

**Nesta cartilha vocês encontram paródias de cantigas de roda abordando temas referentes a alimentação saudável que poderão ser utilizados para promover atividades de Educação Alimentar e Nutricional para pré-escolares.**

**Lavras-MG  
2022**

Autoras: Ana Cláudia Ribeiro Chagas  
Maria Angélica Aparecida Cardoso

Projeto apresentado como parte dos resultados de Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de Nutrição da Universidade Federal de Lavras e destinado às atividades do Núcleo de Educação da Infância da mesma instituição.

# SUMÁRIO

Apresentação .....	1
Introdução .....	2
O que encontrarei na feira? .....	4
Na hora do lanchinho uma fruta vou provar.....	7
Na cozinha diz que tem.....	10
Meu lanche, meu lanchinho .....	13
Agradecimentos .....	15
Referências .....	16

# APRESENTAÇÃO

Esta cartilha foi desenvolvida como parte do Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) do curso de bacharel em Nutrição da Universidade Federal de Lavras-MG. Tendo como principal objetivo ser utilizada como material didático auxiliar para ações de Educação Alimentar e Nutricional para pré-escolares no ambiente educacional. Através de paródias de populares cantigas de roda brasileiras utilizamos a música como uma ferramenta pedagógica para tratar de temas relacionados à alimentação saudável.

# INTRODUÇÃO

Visto a importância de uma alimentação saudável e equilibrada desde a infância, para o crescimento saudável e a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, esse material foi elaborado, contendo 4 paródias desenvolvidas para auxiliar na realização de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no ambiente pré-escolar pelos educadores.

Acredita-se que a utilização de recursos lúdicos e musicais, sejam capazes de estabelecer uma ótima relação de ensino e aprendizagem para com o público alvo: pré-escolares. A utilização dos mesmos é capaz de trabalhar as informações de maneira simples e divertida, incentivando a criação de memórias e da efetiva aprendizagem.

Baseada na composição “Peixe vivo” de autoria de Rômulo Paes e Henrique Almeida, atualmente de domínio público, a paródia “O que eu encontrarei na feira?” expõe alimentos típicos da região sudeste do Brasil. As rimas da paródia também incentivam o ato de experimentar novos alimentos por parte dos pré-escolares, tendo por objetivo incentivar a formação de práticas alimentares saudáveis.

Além disso, a paródia também faz referência às feiras livres de agricultura familiar, incentivando a valorização desse ambiente, visto que, o consumo de alimentos comercializados nestes locais impulsionam a agricultura familiar, dessa forma, a sustentabilidade, como também a valorização cultural.

**Vídeo de apoio disponível em:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=ziKSYOrwGWY>**

# PARÓDIA-1

## O QUE ENCONTRAREI NA FEIRA?

Hoje eu vou até a feira  
Vou cantando a melodia  
Hoje eu vou até a feira  
Vou cantando a melodia

O que encontrarei na feira?  
O que encontrarei na feira?  
Tem laranja, beterraba,  
Tem moranga e melancia.  
Tem pepino e tem tomate,  
Tem sabor e alegria.

Hoje eu vou até a feira  
Vou cantando a melodia  
Hoje eu vou até a feira  
Vou cantando a melodia

Paródia escrita por : Ana Cláudia R. Chagas



# PARÓDIA-1

O que encontrarei na feira?  
O que encontrarei na feira?  
Tem banana, tem goiaba,  
Tem repolho e abacaxi.  
Tem cenoura e tem alface  
Quanta coisa boa aqui!

Paródia escrita por : Ana Cláudia R. Chagas

Baseada na composição "Escravos de Jó" de autoria incerta, registrada como domínio público, a paródia "Na hora do lanchinho uma fruta vou provar" incentiva os pré-escolares o ato de experimentarem novos alimentos. Alimentos esses ricos em macro e micronutrientes essenciais para o desenvolvimento infantil adequado.

Assim, a paródia faz a associação do consumo habitual desses alimentos com hábitos de vida saudáveis.

**Vídeo de apoio disponível em:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=Q9xMYkEyfGI>**

# PARÓDIA-2

## NA HORA DO LANCHINHO UMA FRUTA VOU PROVAR

Escute a canção  
Que agora eu vou cantar!

Pera, uva  
Manga ou melão?

Na hora do lanchinho  
Uma fruta eu vou provar!  
Comendo todo dia  
Mais saudável vou ficar!

Escute a canção  
Que agora eu vou cantar!

Laranja, goiaba  
Caqui ou limão?

Paródia escrita por : Ana Cláudia R. Chagas

## PARÓDIA-2

Na hora do lanchinho  
Uma fruta eu vou provar!  
Comendo todo dia  
Mais saudável vou ficar!

Escute a canção  
Que agora eu vou cantar!

Banana, morango  
Maçã ou mamão?

Na hora do lanchinho  
Uma fruta eu vou provar!  
Comendo todo dia  
Mais saudável vou ficar!

Paródia escrita por : Ana Cláudia R. Chagas

Baseada na composição "A barata diz que tem", cantiga de roda de autoria desconhecida e hoje domínio público, a paródia "Na cozinha diz que tem" busca incentivar o interesse pelo desenvolvimento de habilidades culinárias e a valorização da cultura alimentar e social que as preparações alimentares representam.

Nas rimas é feita a menção ao caderno de receitas, dessa forma, retratando a importância das receitas culinárias que são transmitidas de geração em geração nas composições familiares.

**Vídeo de apoio disponível em:**

**[https://www.youtube.com/watch?v=zY7tk42-V\\_I](https://www.youtube.com/watch?v=zY7tk42-V_I)**

# PARÓDIA-3

## NA COZINHA DIZ QUE TEM

Na cozinha diz que tem  
Muitas coisas vejam só  
Tem caderno de receitas  
Com o bolo da vovó  
Há,há,há, hó,hó,hó  
Tem o bolo da vovó

Há,há,há, hó,hó,hó  
Tem bolo da vovó

Na cozinha diz que tem  
Mil sabores e fartura  
No almoço com a família  
Vai ter muita gostosura  
Há,há,há, hó,hó,hó  
Vai ter muita gostosura

Há,há,há, hó,hó,hó  
Vai ter muita gostosura

## PARÓDIA-3

Na cozinha diz que tem  
Um ajudante mirim  
Cozinhando com a mamãe  
Faz comida boa sim  
Há,há,há, hó,hó,hó  
Faz comida boa sim

Há,há,há, hó,hó,hó  
Faz comida boa sim

Na cozinha diz que tem  
O melhor sabor do mundo  
Misturando ingredientes  
Vou querer provar de tudo  
Há,há,há, hó,hó,hó  
Vou querer provar de tudo

Paródia escrita por : Ana Cláudia R. Chagas

Baseada na composição "Meu limão, Meu limoeiro" de autoria incerta, gravada pela primeira vez em 1910, por Carolina Cardoso de Menezes e Francisco Pereira, também de domínio público, a paródia "Meu lanche, meu lanchinho" foi composta tendo por objetivo incentivar o momento do lanche no ambiente escolar como um momento prazeroso e também o incentivo da ingestão de água, de acordo com as necessidades desta fase da vida.

De acordo com a Sociedade Brasileira de Alimentação e Nutrição, as crianças fazem parte do grupo de risco de desidratação. Assim, faz-se necessário recursos para incentivar tal prática, principalmente no ambiente escolar, local onde as crianças passam longos períodos de tempo e realizam muitas atividades.

**Vídeo de apoio disponível em:**

**<https://www.youtube.com/watch?v=6XA8i9NzcJE>**



# PARÓDIA-4

## MEU LANCHE, MEU LANCHINHO

Meu lanche, meu lanchinho  
meu lanchinho vou comer  
Tem pãozinho, tem frutinha  
E suquinho para beber lêlê

Meu lanche, meu lanchinho  
meu lanchinho vou comer  
E depois muita aguinha  
muita aguinha vou beber iê iê

Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá  
Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá  
Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá

Paródia escrita por : Maria Angélica A. Cardoso

## PARÓDIA-4

Meu lanche, meu lanchinho  
meu lanchinho vou comer  
Tem pãozinho, tem frutinha  
E suquinho para beber lêê

Meu lanche, meu lanchinho  
meu lanchinho vou comer  
E depois muita aguinha  
muita aguinha vou beber iê iê

Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá  
Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá  
Lá lá lá lá lá lá lá lá lá lá

Paródia escrita por : Maria Angélica A. Cardoso

# AGRADECIMENTOS

Esperamos que esse material, juntamente com os vídeos musicais elaborados, sejam utilizados para a implementação de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) destinadas a pré-escolares e assim, sejam instrumentos de promoção de saúde e alimentação saudável na prática cotidiana.

Nosso imenso agradecimento a nossa orientadora de trabalho de conclusão de curso, Pro(a) Dr(a). Melissa Guimarães Silveira Rezende.

Atenciosamente, Ana Cláudia R. Chagas e Maria Angélica Cardoso!

# REFERÊNCIAS

INSTITUTO MEMÓRIA MUSICAL BRASILEIRA.[Portal eletrônico]. Rio de Janeiro, 2022. Disponível em: <https://immub.org/compositor/dominio-publico> Acesso em:.2022.

Ministério da Saúde: Guia Alimentar para a População Brasileira promovendo a alimentação saudável. Normas e manuais técnicos: Brasília, 2014. 5) BRASIL. Lei 11.346 / 2006.

MENEZES, Carolina Cardoso de. Meu limão meu limoeiro. Biblioteca Digital Luso-Brasileira. Disponível em <https://bdlb.bn.gov.br/acervo/handle/20.500.12156.3/26564> . Acesso em: 04 abril.2022