A Cesta da Saúde: uma abordagem lúdica para promoção da alimentação saudável em crianças de 4 a 5 anos

Autor(res)

Antonio Sales
Roberto Araújo
Matheus Dos Santos Araújo
Maria Eduarda Medeiros Silva
Marcelo Yoshikazu Cabral Kato
Gustavo Foletto De Oliveira
Vitória De Araujo Minari

Categoria do Trabalho

Extensão

Instituição

UNIVERSIDADE ANHANGUERA - UNIDERP

Introdução

A alimentação saudável na infância é um dos fatores mais importantes para o crescimento adequado e para a prevenção de doenças ao longo da vida. É nessa fase que os hábitos alimentares começam a se formar e podem influenciar toda a vida adulta. De acordo com o Ministério da Saúde (2014), incentivar o consumo de alimentos naturais e reduzir o uso de produtos ultraprocessados desde cedo ajuda a desenvolver o paladar, fortalecer o corpo e melhorar a qualidade de vida das crianças. Por isso, o tema da alimentação infantil tem ganhado cada vez mais espaço nas ações da Atenção Primária à Saúde, que busca promover o cuidado integral e preventivo.
Os projetos de extensão universitária têm papel essencial nesse processo, pois aproximam os estudantes da comunidade e permitem aplicar na prática o que é aprendido em sala de aula. Segundo Freire (1996),

Objetivo

Nesse sentido, o projeto tem como objetivo geral promover a educação em saúde para crianças de 4 a 5 anos por meio de uma oficina interativa sobre a importância da alimentaçã

Material e Métodos

O presente projeto trata-se de uma ação extensionista que tem como enfoque a promoção da educação em saúde por meio de uma oficina que inclui atividades práticas voltadas à alimentação saudável e à importância das vitaminas na infância. Desse modo, foi desenvolvido uma ação extensionista de caráter educativo que visa integrar a universidade à comunidade, disseminando conhecimento e estimulando hábitos alimentares saudáveis em crianças em idade pré-escolar.
Para realização da oficina, o trabalho foi dividido em quatro etapas: seleção do local e da população; elaboração do plano de ação; recursos utilizados; avaliação dos resultados e coletas de dados.
1 Seleção do Local e População

As atividades foram desenvo

Resultados e Discussão

A oficina promoveu o aprendizado e a sensibilização sobre a importância da alimentação saudável e das vitaminas na infância, estimulando nas crianças a identificação de alimentos nutritivos e o desenvolvimento de hábitos alimentares mais adequados. Participaram da atividade 80 crianças, que se envolveram nas dinâmicas propostas. A ação também fortaleceu o papel da escola como espaço de promoção da saúde e consolidou o vínculo entre universidade, comunidade e serviço de saúde, contribuindo para a formação humanizada e socialmente responsável dos acadêmicos de Medicina.

Do ponto de vista social, educacional e econômico, observou-se a ampliação do conhecimento sobre nutrição, a prevenção de deficiências alimentares e a redução de riscos futuros à saúde, refletindo em menor demanda por cuidados médicos e melhor qualidade de vida.

Conclusão

O projeto cumpriu os objetivos pretendidos, pois promoveu a educação em saúde para crianças de 4 a 5 anos por meio de uma oficina interativa sobre a importância da alimentação saudável e das vitaminas, o que foi alcançado com excelência.

A

Referências

BRASIL. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em: 12 de outubro de 2025

BRASIL. Programa Nacional de Alimentação Escolar – PNAE. Brasília, DF: Fundo Nacional de Desenvolvimento da Educação, 2020. Disponível em: https://www.gov.br/fnde/pt-br/acesso-a-informacao/legislacao/resolucoes/2020. Acesso em: 12 de outubro de 2025

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

MONTEIRO, C. A. et al. A new classification of foods based on the extent and purpose of their processing. Cadernos de Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 35, n. 11, 2019. DOI: 10.1590/0102-311X00068619.