

## **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  
Gustavo Foletto De Oliveira  
Marcelo Yoshikazu Cabral Kato  
Maria Eduarda Medeiros Silva  
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 alimentação

### **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 desenvolvidas

## 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](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/aceso-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.