Formação de hábitos saudáveis e sensibilização alimentar na primeira infância.

Autor(res)

Mayara Firmino
Nicole França Fier
Julia Ribeiro Pinto
Isabela Amaral Nogueira
Camila Rios Silva Malheiros Do Amaral
Eloisa Pereira Sussi Andrade

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

Instituição

CENTRO UNIVERSITÁRIO ANHANGUERA DE CAMPO GRANDE

Introdução

A alimentação saudável na infância é fundamental para o crescimento, o desenvolvimento cognitivo e a prevenção de doenças crônicas. Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, os hábitos alimentares formam-se precocemente, tornando essencial que crianças tenham acesso a alimentos in natura e minimamente processados, com apoio da escola e da família. A introdução precoce de ultraprocessados é um importante fator de risco, associando-se à obesidade infantil e a deficiências nutricionais, o que evidencia a necessidade de ações educativas desde os primeiros anos. Projetos de extensão universitária contribuem ao integrar ensino, pesquisa e comunidade, permitindo vivência na Atenção Primária e atuação interdisciplinar. A puericultura destaca-se nesse processo, ao acompanhar o desenvolvimento infantil e orientar famílias, utilizando atividades lúdicas como estratégias eficazes para incentivar hábitos saudáveis. A ação foi realizada na USF Dr. Edgar Pedro Raupp Sperb, em Campo Grande (MS), território vulnerável com grande número de crianças. Na EMEI Antônio Mário Gonçalves, identificou-se a necessidade de reforçar a importância da alimentação saudável entre crianças de 3 a 4 anos. Nesse contexto, questiona-se se atividades lúdicas são mais eficazes na conscientização sobre o consumo de frutas e verduras do que a ausência dessas intervenções.

Objetivo

Geral: Contribuir para a promoção de saúde em Puericultura, Pré-natal e Adolescentes na comunidade, por meio de ações educativas.
Específicos:
Sensibilizar as crianças para a importância de experimentar e aceitar diferentes alimentos saudáveis.
Desmistificar a ideia de que alimentos saudáveis são sem graça, mostrando às crianças que pode ser saudáveis e divertidos.

Material e Métodos

A ação realizada na Escola Municipal de Educação Infantil Antônio Mário Gonçalves

abordou a importância dos hábitos alimentares saudáveis com quatro crianças de 3 a 4 anos, desenvolvida em quatro momentos integrados e lúdicos (figura 1). Inicialmente, foi apresentado um teatro com personagens que contrastavam os efeitos de uma alimentação saudável e inadequada. Em seguida, ocorreu uma dinâmica interativa com uma caixa contendo alimentos saudáveis e não saudáveis, onde as crianças responderam perguntas sobre sua relação com a saúde (figura 2).

No terceiro momento, foi realizada a entrega de potes personalizados de salada de frutas e desenhos para colorir (figura 3). Para finalizar, a atividade foi avaliada pelas crianças por meio de plaquinhas com emojis de "gostei" e "não gostei", permitindo à equipe aferir o engajamento e receptividade do público (figura 4).

Resultados e Discussão

A ação educativa na EMEI Antônio Mário Gonçalves, apesar de ter um público reduzido de quatro crianças, obteve resultados extremamente positivos. As crianças demonstraram alta receptividade e compreensão do conteúdo em todas as etapas: prestaram atenção ao teatro, identificaram corretamente os alimentos na dinâmica interativa e experimentaram a salada de frutas com curiosidade. A avaliação final, feita com plaquinhas de emoji, resultou em aprovação unânime.

A metodologia lúdica cumpriu plenamente seu objetivo de promover hábitos saudáveis de forma leve e acessível, gerando um aprendizado significativo e reforçando a importância de estratégias interativas para a educação alimentar na primeira infância.

Conclusão

O projeto promoveu a saúde em puericultura na comunidade por meio de ações educativas na EMEI Antônio Mário Gonçalves, superando desafios logísticos como alterações de data e redução de público. A metodologia lúdica, desenvolvida através de teatro interativo e dinâmicas participativas, demonstrou alta eficácia no estímulo ao aprendizado infantil sobre alimentação saudável, com a receptividade das crianças confirmando a assimilação dos conceitos transmitidos.

Referências

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saudede-a-a-z/g/guia-alimentar. Acesso em: 2 out. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. Política Nacional de Extensão Universitária. Brasília: MEC, 2018. Disponível em: https://www.mec.gov.br/politica-de-extensao-universitaria. Acesso em: 2 out. 2025.

MONTEIRO, Carlos A. et al. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. Public Health Nutrition, v. 22, n. 5, p. 936-941, 2019. Disponível em: https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10260459/. Acesso em: 2 out. 2025.

WORLD HEALTH ORGANIZATION (WHO). Healthy diet. Geneva: WHO, 2021. Disponível em: https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet. Acesso em: 2 out. 2025.