



## Formação de hábitos saudáveis e sensibilização alimentar na primeira infância.

### Autor(es)

Mayara Firmino  
Nicole França Fier  
Camila Rios Silva Malheiros Do Amaral  
Isabela Amaral Nogueira  
Julia Ribeiro Pinto  
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 confirmado 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.