PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL EM UMA ESCOLA MUNICIPAL DE REDENÇÃO, CE.

Raynara Lima De Sousa[1]
Francisca Érica Cardoso Nobre [2]
Luma Paulino Dos Santos[3]
Francisca Beatriz De Lima Gomes[4]
Jamile Magalhães Ferreira[5]

RESUMO

A atividade de extensão foi desenvolvida com turmas do Infantil IV e V de uma escola pública em Redenção-CE, com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças da educação infantil. A proposta surgiu diante das mudanças nos padrões alimentares decorrentes da industrialização e do aumento dos índices de obesidade, especialmente no público infantil, que apresenta maior vulnerabilidade às influências externas. Os encontros ocorreram quinzenalmente e foram planejados de forma lúdica e participativa. Entre as ações realizadas destacam-se: medição de peso, altura e circunferência abdominal; demonstração da higienização correta das mãos e de frutas e verduras; diferenciação entre alimentos naturais e industrializados; brincadeiras educativas como "O que é, o que é?", nas quais as crianças usavam os sentidos para reconhecer frutas; jogo da memória dos alimentos; além de oficinas de sucos e degustação de frutas. As crianças mostraram grande interesse e engajamento nas atividades, o que possibilitou uma maior compreensão sobre a importância de uma boa alimentação e os riscos do consumo excessivo de alimentos industrializados. A utilização de recursos visuais e metodologias adequadas à faixa etária contribuiu para tornar o aprendizado mais dinâmico, acessível e prazeroso. Dessa forma, o projeto cumpriu seu papel ao aproximar a universidade da comunidade, promovendo educação em saúde, prevenção e incentivo à adoção de escolhas alimentares mais conscientes desde a infância.

Palavras-chave: atividade educativa; crianças; saúde; alimentação.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, naralohany@gmail.com[1]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, ericacn@aluno.unilab.edu.br[2]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, luma@aluno.unilab.edu.br[3]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Discente, gomesbeatrizz97@gmail.com[4]
Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, Instituto de Ciências da Saúde, Docente, jamilemagalhaes@unilab.edu.br[5]

ISSN: 2447-6161

INTRODUÇÃO

A infância constitui uma etapa crucial para a formação de hábitos alimentares, pois uma vez que a adoção de uma alimentação equilibrada contribui para o crescimento adequado, o desenvolvimento físico e cognitivo e a prevenção de doenças futuras. Entretanto, práticas alimentares inadequadas favorecem o desenvolvimento de deficiências nutricionais, sobrepeso, obesidade e o surgimento precoce de enfermidades crônicas (DOS SANTOS et al., 2023). Entre esses agravos, a obesidade infantil destaca-se como relevante questão de saúde pública, associada ao maior risco de diabetes mellitus tipo 2, doenças cardiovasculares e impactos psicossociais, como baixa autoestima e bullying. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o diagnóstico ocorre quando o índice de massa corporal (IMC) está no percentil igual ou superior a 95 para idade e sexo (LOURO et al., 2022; RIBEIRO et al., 2024). Nesse contexto, a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde a infância torna-se essencial, influenciando diretamente o estado de saúde atual e futuro. O ambiente escolar destaca-se como espaço estratégico para tal promoção, pois atividades educativas e lúdicas favorecem a experimentação de novos alimentos, estimulam escolhas equilibradas e contribuem para o bem-estar infantil (FERREIRA et al., 2024). As unidades de Educação Infantil desempenham papel fundamental nesse processo ao integrar saúde, nutrição, práticas de autocuidado e valores sociais, alinhando-se às políticas públicas que incentivam apoiam e protegem a alimentação saudável, complementadas por ações transversais (MALDONADO et al., 2022). Diante deste cenário, tem-se como objetivo promover ações educativas interativas e lúdicas sobre alimentação saudável e nutrição, na prevenção da obesidade infantil, com alunos do ensino infantil de uma escola pública da cidade de Redenção-CE. Nesse sentido, as ações de extensão universitária configuram-se como estratégia relevante de aproximação entre ciência, escola e comunidade, ampliando o alcance da educação em saúde.

METODOLOGIA

Foram realizadas atividades de forma lúdica, visando o pensamento crítico do público infantil, a fim de estimular o envolvimento e curiosidade por meio dos cinco sentidos (audição, olfato, visão, tato e paladar). As atividades propostas foram desenvolvidas no Centro Educacional Infantil Francisca Arruda de Pontes, escola pública no município de Redenção-CE, com alunos do ensino infantil IV e V, totalizando 122 crianças. Para dar início aos trabalhos foi necessário que os responsáveis assinassem um Termo de Assentimento (TA) e o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), por se tratar da participação envolvendo menores de idade. Buscou-se realizar as ações quinzenalmente, aplicando atividades interativas, simples e de pouca duração para não atrapalhar o tempo de sala dos alunos, mas que ainda assim, influencie na adequação de hábitos alimentares saudáveis como forma de promover a saúde e bem estar. Primeiramente foram realizadas medidas antropométricas e, nos demais encontros, as ações executadas: ¨Higienização correta das mãos¨; ¨Higienização correta de frutas e verduras”; “Alimentos saudáveis e não saudáveis”; “Brincadeira o que é o que é?”; “Jogo da memória com alimentos saudáveis” e “Oficina de sucos”. Foram realizadas periodicamente reuniões com a professora coordenadora, para esclarecimento de dúvidas e direcionamentos sobre as ações.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Diante do exposto, observou-se que a implementação das atividades propostas apresentou resultados significativos em diversos aspectos. A coleta de medidas antropométricas, realizada na primeira semana do projeto, serviu como base para inferir sobre o estado nutricional das crianças, possibilitando uma

ISSN: 2447-6161

compreensão mais profunda das necessidades alimentares desse grupo etário. Essa atividade não apenas forneceu dados essenciais para avaliar o crescimento e desenvolvimento infantil, mas também permitiu identificar possíveis casos de sobrepeso, obesidade ou desnutrição, preocupações crescentes na saúde pública. As atividades “higienização correta das mãos” e “higienização correta de frutas e verduras” possibilitaram o entendimento sobre hábitos sanitários adequados, fundamentais para prevenir doenças e promover a saúde. Acredita-se que, após assimilarem esses hábitos, as crianças os compartilhem com amigos e familiares, difundindo práticas não apenas alimentares, mas também relacionadas à higiene e ao cuidado com a saúde em geral. Essa propagação do conhecimento pode contribuir para mudanças de comportamento em ambientes familiares e comunitários, fortalecendo a construção de uma cultura de saúde coletiva. A atividade “Alimentos saudáveis e industrializados” foi crucial para desenvolver um imaginário sobre os componentes alimentares prioritários para as crianças, promovendo também uma compreensão básica sobre nutrição. Ao aprender a distinguir entre diferentes tipos de alimentos, as crianças passaram a entender melhor as escolhas alimentares feitas por si e por seus responsáveis, assim como os impactos dessas escolhas na saúde. Estimular esse senso crítico desde a infância contribui para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis, que tendem a ser mantidos ao longo da vida. Além disso, ao diferenciar alimentos saudáveis daqueles prejudiciais, as crianças puderam identificar quais itens devem ser evitados, compreendendo, por exemplo, os efeitos negativos de alimentos ultraprocessados ou ricos em açúcares. A justificativa de que se deve consumir alimentos in natura para “crescer forte e saudável” reforça essa ideia, criando uma conexão positiva entre hábitos adequados e bem-estar físico. Na atividade lúdica “O que é, o que é?”,(figura A) ao serem vendadas, as crianças tiveram a oportunidade de reconhecer algumas frutas, que foram apresentadas de forma aleatória, utilizando o olfato e o tato. Essa abordagem sensorial mostrou-se valiosa, pois estimulou a curiosidade e o envolvimento das crianças, promovendo aprendizado de forma divertida. A experiência permitiu que as crianças desenvolvessem habilidades de identificação e classificação de alimentos, reforçando a ideia de que a alimentação saudável pode ser prazerosa, especialmente no caso das frutas. Ao compartilharem suas preferências com os colegas, elas também foram incentivadas a discutir e refletir sobre suas escolhas, criando um ambiente colaborativo em que a alimentação saudável se torna tema de interação social. O “jogo da memória”, (figura B) realizado em equipes de cinco alunos, estimulou a competição saudável e promoveu interação entre os participantes. Essa dinâmica permitiu revisar os conhecimentos adquiridos em atividades anteriores, tornando o aprendizado mais dinâmico e descontraído. As crianças foram expostas a uma variedade de alimentos saudáveis, fortalecendo a memorização e a associação visual entre os itens e suas características, enquanto o entusiasmo e a troca de informações evidenciaram um ambiente de aprendizado colaborativo. Por fim, a oficina de sucos (figura C) contou com sabores variados, como maracujá, goiaba e acerola, finalizando o projeto de forma lúdica e participativa. As crianças puderam escolher um copo de suco conforme suas preferências, seja pela cor ou pelo sabor, vivenciando a experiência de forma ativa. A entrega do diploma de “pequeno degustador” proporcionou alegria, reforço positivo e registro fotográfico da participação, consolidando o aprendizado. Em resumo, as atividades realizadas contribuíram não apenas para a educação nutricional, mas também para a formação de uma consciência crítica sobre a alimentação saudável. As crianças, agora mais informadas, tendem a fazer escolhas alimentares melhores, refletindo em hábitos saudáveis que se estendem para suas famílias e comunidades. Esse efeito foi perceptível durante os encontros realizados, quando os alunos relatam que passaram a trazer frutas para o lanche e que “amam” consumir certos alimentos saudáveis, demonstrando que a educação promovida por meio dessas ações começa a ser aplicada no cotidiano, tanto na escola quanto em casa.

ISSN: 2447-6161

CONCLUSÕES

O projeto em questão, atuou como ferramenta valiosa na troca de informações bem como na educação em saúde, promovendo interações significativas com a comunidade infantil. As atividades desenvolvidas mostraram-se eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis e práticas de higiene entre as crianças, estimulando o senso crítico, curiosidade e sua participação ativa. Observaram-se mudanças positivas no comportamento alimentar, refletindo-se também no ambiente familiar e comunitário. Dessa forma, contribuiu-se para a prevenção da obesidade infantil, além de o papel da escola e da extensão universitária na promoção da saúde e na formação de hábitos duradouros.

AGRADECIMENTOS

Gostaríamos de expressar nossa gratidão à PROEX e à Unilab pela oportunidade de desenvolver este projeto, que possibilitou a disseminação de conhecimentos sobre a temática alimentação saudável, bem como a colaboração dos profissionais do Centro Educacional Infantil Francisca Arruda Pontes.

REFERÊNCIAS

DOS SANTOS, J.; COELHO, T. A.; SILVA, R. Fatores que interferem na formação do hábito alimentar saudável na infância: uma revisão bibliográfica. **Revista Científica do UBM**, n. 48, p. 80-94, 3 jan. 2023.

LOURO, M. B. et al. Associação entre ganho de peso rápido e sobrepeso em crianças de 0 a 5 anos na América Latina. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil** (Online), p. 95–104, 2022.

MALDONADO, Luciana et al. Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, p. e00152320, 2022.

RIBEIRO, A. S. et al. IMPACTO DA OBESIDADE INFANTIL NA SAÚDE BRASILEIRA. **Revista Corpus Hippocraticum**, v. 1, n. 1, 2024.