

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: EDUCANDO PALADARES NA PRIMEIRA INFÂNCIA

Ana Laura Martins Lemos<sup>1</sup>, Beatriz Silva Rocha<sup>1</sup>, Fabíola Barbosa Rocha<sup>1</sup>, Geórgia Raniely Souza Pinto<sup>1</sup>, Giovanna Carvalho de Oliveira<sup>1</sup>, Marcely Rocha Sales<sup>1</sup>, Maria Antônia Maganha Ferreira<sup>1</sup>, Maria Eduarda Florêncio da Silva<sup>1</sup>, Maria Tereza Carvalho Durães<sup>1</sup>, Mylena de Paula Carvalho<sup>1</sup>, Paola Andrade Acorinte<sup>1</sup>, Débora Herculano<sup>2</sup>.

1 – Discente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos

2 – Docente do Curso de Medicina da Faculdade Atenas – Passos.

Endereço para contato: [debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br](mailto:debora.extensao.passos@uniatenas.edu.br)

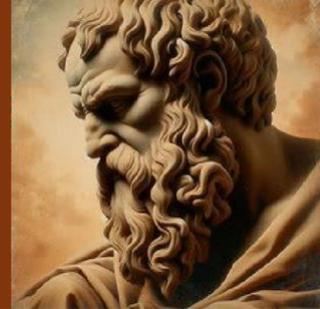
### RESUMO

O projeto “Alimentação Saudável: Educando Paladares na Primeira Infância” foi realizado com crianças de 4 a 5 anos, promovendo hábitos alimentares saudáveis por meio de atividades lúdicas, como jogos educativos, degustação de frutas e criação de materiais interativos. Também envolveu as famílias com orientações de uma nutricionista. A iniciativa incentivou a aceitação de novos alimentos e escolhas conscientes, apesar de desafios como a resistência inicial e a necessidade de maior engajamento familiar. O projeto destacou a importância de educar para uma alimentação equilibrada desde a infância, contribuindo para a saúde e a prevenção de doenças futuras.

**PALAVRAS-CHAVE:** alimentação saudável, educação infantil, hábitos alimentares.

### INTRODUÇÃO

A alimentação e nutrição são considerados requisitos básicos para a promoção da saúde, desempenhando papel decisivo no crescimento e desenvolvimento humano, principalmente da criança em idade escolar, e ainda, devem ser alvo das Políticas Públicas, especialmente voltadas à alimentação saudável no ambiente escolar (ALVES; CUNHA, 2020).



Durante a infância, fase que as interações entre a criança e a família, a escola e outras relações sociais, assim como a influência da mídia e da publicidade de alimentos fazem parte do convívio da criança, as práticas alimentares realizadas durante estas relações irão influenciar substancialmente as escolhas e as preferências alimentares, que por sua vez, irão refletir na saúde da criança e na formação e manutenção de hábitos alimentares, podendo perpetuar até a fase adulta (CERVATO-MANCUSO; VINCHA; SANTIAGO, 2016; PIASETZKI; BOFF, 2018).

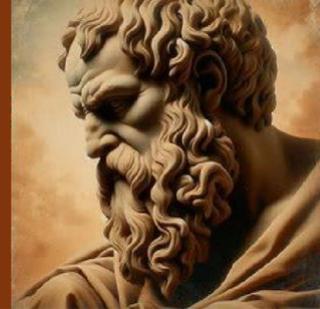
Esse trabalho visa através de atividades educativas conscientizar crianças sobre a importância da alimentação saudável.

## **MATERIAS E MÉTODOS**

O projeto foi desenvolvido em um CEMEI com 60 crianças de 4 a 5 anos para promover bons hábitos alimentares e conscientização sobre uma dieta saudável. Para isso, a equipe elaborou materiais educativos sobre grupos alimentares, jogos de memória com alimentos, cartazes interativos e um mural, construído junto com as crianças. Durante as atividades, as crianças participaram de gincanas, uma cantiga autoral e uma brincadeira de adivinhação com frutas para experimentar novos sabores de forma lúdica e divertida.

No final das atividades, foi oferecida uma salada de frutas preparada pela equipe, reforçando a experiência prática com alimentos saudáveis. Além disso, um vídeo informativo com orientações da nutricionista Jéssica Silva foi enviado aos pais, destacando a importância de uma alimentação equilibrada e como manter esses hábitos em casa.

Para realizar o projeto, a equipe foi dividida em turmas e organizou as atividades com base em pesquisas de universidades sobre a importância de combater a neofobia alimentar (medo de novos alimentos) e a seletividade alimentar. Essa abordagem lúdica foi essencial para engajar as crianças, que participaram de forma ativa, embora



algumas apresentassem resistência inicial. No entanto, professores e pais relataram que as crianças demonstraram maior interesse em experimentar novos alimentos e adotar hábitos mais saudáveis.

O projeto aconteceu nos dias 26 e 30 de agosto, com o apoio das professoras do CEMEI e dos responsáveis pelas crianças para reforçar a continuidade desses hábitos saudáveis em casa.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

O projeto de extensão “Alimentação Saudável: Educando Paladares na Primeira Infância” teve como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis em crianças por meio de atividades interativas. Realizado no CEMEI Maria Helena Vieira Lemos Maia, o projeto incluiu dinâmicas como degustação de frutas com olhos vendados, incentivando as crianças a experimentar alimentos sem julgamentos visuais, e uma atividade de classificação de alimentos saudáveis e não saudáveis, desenvolvendo senso crítico sobre escolhas alimentares. Os resultados mostraram que a abordagem lúdica aumentou a aceitação de frutas e estimulou o interesse das crianças em escolhas saudáveis. No entanto, observou-se a necessidade de maior envolvimento de familiares e escolas, pois influências externas podem limitar a aplicação prática dos novos hábitos. O projeto reforça a importância de educar para uma alimentação consciente desde a infância, promovendo saúde e prevenindo doenças futuras.

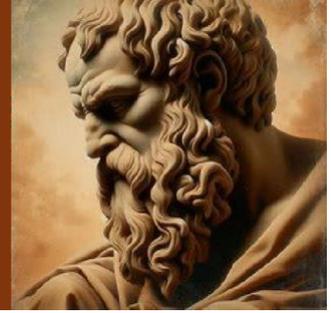


Imagem 1- Grupo.



Imagem 2 – Público-alvo.

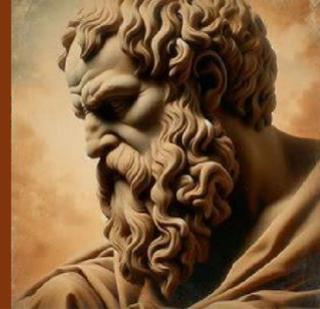
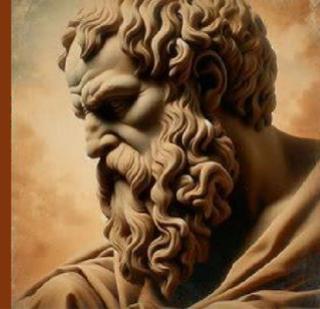


Imagem 3 – Mural alimentos saudáveis e não saudáveis.



Imagem 4 – Realização da atividade com a venda.



## CONCLUSÕES

O projeto “Alimentação Saudável: Educando Paladares na Primeira Infância” foi essencial para promover hábitos alimentares saudáveis em crianças pré-escolares por meio de atividades lúdicas. A iniciativa destacou a importância de experiências práticas na educação alimentar e do envolvimento familiar para consolidar esses hábitos. Apesar de desafios como a rotina familiar acelerada, tais projetos são fundamentais para a saúde pública e devem ser ampliados para diferentes contextos e idades.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

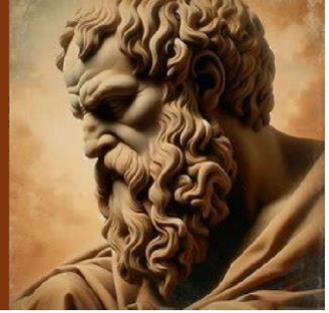
ESSENTIAL NUTRITION. Alimentação saudável na infância. 2023. Disponível em: <https://www.essentialnutrition.com.br/conteudos/alimentacao-saudavel-na-infancia/>. Acesso em: 6 jun. 2024.

CNN BRASIL. Ultraprocessados estão ligados a doenças crônicas e até câncer, aponta estudo. 2023. Disponível em: <https://www.cnnbrasil.com.br/saude/ultraprocessados-estao-ligados-a-doencas-cronicas-e-ate-cancer-aponta-estudo/>. Acesso em: 6 jun. 2024.

NEDI UFLA. Projeto de extensão: educação nutricional para crianças em escolas de Lavras. 2018. Disponível em: <https://nedi.ufla.br/2-uncategorised/48-projeto-de-extensao-educacao-nutricional-para-criancas-em-escolas-de-lavras>. Acesso em: 6 jun. 2024.

PAHO. Alimentação saudável. 2019. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/topicos/alimentacao-saudavel>. Acesso em: 6 jun. 2024.

SCIELO. Artigo disponível na base Scielo. 2013. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0103-05822013000300008>. Acesso em: 6 jun. 2024.



INSTITUTO FEDERAL GOIANO. Repositório do Instituto Federal Goiano. 2017. Disponível em: <https://repositorio.ifgoiano.edu.br/handle/prefix/3277>. Acesso em: 6 jun. 2024.

ALVES, G. M.; CUNHA, T. C. O. A importância da alimentação saudável para o desenvolvimento humano. *Perspectivas Online: Humanas & Sociais Aplicadas*, v. 10, n. 27, p. 46-62, fev. 2020. DOI: <https://doi.org/10.25242/8876102720201966>.

CERVATO-MANCUSO, A. M.; VINCHA, K. R. R.; SANTIAGO, D. A. Educação alimentar e nutricional como prática de intervenção: reflexão e possibilidades de fortalecimento. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 1, p. 225-249, 2016. DOI: <http://dx.doi.org/10.1590/S0103-73312016000100013>.

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação alimentar e nutricional e a formação de hábitos alimentares na infância. *Revista Contexto & Educação*, Ijuí, v. 33, n. 106, p. 318-338, 2018. DOI: <https://doi.org/10.21527/2179-1309.2018.106.318-338>.