



NUTRINDO PARA O FUTURO: ATIVIDADES LÚDICAS EM ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL PARA CRIANÇAS DE UMA CRECHE DO MUNICÍPIO DE CUITÉ - PB.

Thaís Lídice Araújo Ferreira¹, Lucivânia Silva Santos², Nataline Cordeiro da Silva³, Wagna Alves Oliveira⁴, Paloma Rayane Ferreira Paz⁵, Lara Beatriz do Vale Fernandes⁶, Karis Barbosa Guimarães Medeiros⁷, Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo⁸, Larissa Maria Gomes Dutra⁹
lara-dutra@hotmail.com e marilia.ferreira@professor.ufcg.edu.br

Resumo: “Nutrindo para o futuro: atividades lúdicas em alimentação saudável para crianças” trata-se de um projeto de extensão vinculado à Universidade Federal de Campina Grande, cujo objetivo principal é promover e incentivar uma alimentação saudável entre as crianças da creche selecionada do Município de Cuité/PB. As atividades foram desenvolvidas por meio de oficinas lúdicas e ações de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), utilizando principalmente materiais interativos, histórias infantis e jogos tendo como tema: a alimentação. O presente projeto conseguiu impactar positivamente na educação das crianças e contribuiu para a formação das discentes que puderam aprimorar seus conhecimentos em EAN.

Palavras-chaves: Educação Alimentar e Nutricional (EAN), infância, hábitos alimentares, educação em saúde.

1. Introdução

A alimentação adequada é essencial para o desenvolvimento saudável das crianças, impactando diretamente no seu crescimento físico e psicológico. Além disso, hábitos alimentares saudáveis podem prevenir doenças crônicas não transmissíveis, como obesidade, hipertensão e diabetes, contribuindo para a construção de uma sociedade mais saudável. A formação desses hábitos ocorre desde a infância e é influenciada por fatores fisiológicos, psicológicos, socioculturais e econômicos. Nesse contexto, tanto a família quanto a escola desempenham papéis fundamentais na construção das preferências alimentares das crianças [1].

As escolhas alimentares muitas vezes são guiadas por estímulos sensoriais, como cor, sabor e aparência, resultando na preferência por produtos ultraprocessados e com baixo valor nutricional [2]. O consumo excessivo desses alimentos pode prejudicar a saúde, levando a deficiências nutricionais e ganho de peso excessivo. Dessa forma, é essencial promover ações que incentivem escolhas alimentares mais saudáveis desde a infância [3].

A alimentação saudável na infância não apenas previne doenças e favorece o crescimento, mas também influencia aspectos comportamentais e emocionais [4]. Estudos demonstram que uma dieta equilibrada está

associada a um melhor desempenho cognitivo, maior capacidade de concentração e regulação do humor, reduzindo riscos de hiperatividade e dificuldades de aprendizagem [5,6]. Além disso, a relação com a comida é construída desde cedo e pode impactar a maneira como o indivíduo lida com a alimentação ao longo da vida [7]. Crianças que aprendem a apreciar alimentos naturais e minimamente processados tendem a manter hábitos mais saudáveis na fase adulta, reforçando a importância de intervenções educativas que despertem o interesse por uma alimentação equilibrada desde os primeiros anos de vida [8].

A escola, por ser um espaço frequente e duradouro na vida das crianças, tem um papel estratégico na construção de hábitos alimentares saudáveis. As práticas educativas nesse ambiente podem gerar impactos significativos não apenas nas crianças, mas também em suas famílias, ao influenciar mudanças nas escolhas alimentares do cotidiano. Para ampliar esse impacto, é fundamental capacitar os educadores, garantindo que a educação alimentar se torne uma prática permanente e integrada à rotina escolar [9].

Diante dessa necessidade, este projeto tem como foco a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para crianças de 3 a 6 anos da Creche Municipal Maria Marinete Fialho Furtado, em Cuité, Paraíba. Foram envolvidas 31 crianças, seis professoras e uma assistente, com o intuito de sensibilizar as crianças e seus educadores sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis. A abordagem do projeto segue as diretrizes de programas governamentais, como a Política Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional e o Guia Alimentar para a População Brasileira, além de se alinhar às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS) para a promoção da alimentação saudável desde a primeira infância.

A proposta vai além da simples transmissão de conhecimento nutricional, adotando metodologias lúdicas e interativas para que as crianças desenvolvam autonomia na escolha de alimentos saudáveis, mesmo diante da forte presença de produtos ultraprocessados. Além disso, busca fortalecer valores culturais e sociais, valorizando alimentos locais e o saber alimentar das famílias. Dessa forma, o objetivo do projeto é promover a educação alimentar de forma contínua e integrada ao

^{1,2,3,4,5,6} Estudantes de Graduação, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

^{7,8} Orientador/a, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

⁹ Coordenador/a, UFCG, Campus Campina Grande, PB. Brasil.

ambiente escolar, capacitando educadores e incentivando hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes desde a infância.

2. Metodologia

O projeto de extensão foi desenvolvido por seis discentes do curso de Nutrição da UFCG (Campus Cuité), sob a coordenação da professora Larissa Maria Gomes Dutra e orientação das professoras Marília Ferreira Frazão Tavares de Melo e Karis Barbosa Guimarães Medeiros. Teve como objetivo promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) para crianças pré-escolares da Creche Maria Marinete Fialho Furtado, em Cuité/PB. Além da orientação da professora Karis Barbosa Guimarães Medeiros, o projeto contou com a colaboração da nutricionista Schirlene Sheila Dantas de Azevedo.

As atividades foram planejadas em reuniões semanais, presenciais e virtuais, em dias e horários específicos onde a equipe discutia estratégias, estruturava novas intervenções e avaliava as oficinas realizadas. Os extensionistas também desenvolveram materiais educativos e lúdicos, além de elaborar receitas para oficinas práticas.

A execução do projeto incluiu oficinas semanais com atividades dinâmicas e interativas, organizadas em duplas para garantir a efetividade das ações. Diferentes ferramentas foram utilizadas, como o Canva para criação de materiais, Google Docs para organização de documentos e materiais artesanais para confecção de recursos lúdicos. Além disso, TV, aparelho de som e pen drive foram usados como suporte audiovisual.

A metodologia adotada, baseada em abordagens interativas e participativas, permitiu que as crianças assimilassem os conteúdos de forma lúdica e envolvente, incentivando hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

4. Resultados e Discussões

Os resultados do projeto demonstraram impactos positivos tanto para os extensionistas quanto para as crianças atendidas, corroborando a eficácia da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) por meio de abordagens lúdicas. Para os discentes de Nutrição, a experiência prática foi fundamental para consolidar os conceitos aprendidos em sala de aula. O planejamento e a execução das oficinas permitiram que os alunos aplicassem de maneira concreta os conhecimentos sobre alimentação saudável, especialmente a importância do consumo de frutas e hortaliças. Observou-se um notável amadurecimento acadêmico e profissional, além de um aprimoramento nas habilidades de comunicação e de interação, essenciais para a futura atuação no campo da nutrição e em específico, na área infantil.

Com relação às crianças, os resultados das atividades lúdicas indicam uma aceitação significativa de alimentos muitas vezes rejeitados, como frutas e hortaliças. Ao longo das semanas, as crianças demonstraram maior interesse e disposição para experimentar esses alimentos, o que reflete a eficácia das abordagens criativas utilizadas. A neofobia alimentar, que é comum nessa faixa etária, foi reduzida por meio de oficinas interativas, jogos e atividades que tornaram o aprendizado sobre alimentação saudável uma experiência divertida e envolvente. Esse aumento na aceitação de alimentos saudáveis sugere um potencial impacto positivo nos hábitos alimentares das crianças a longo prazo.

A integração entre os extensionistas e os profissionais da creche, bem como a colaboração com o pessoal de apoio, foi essencial para o bom andamento do projeto. O trabalho em conjunto garantiu a continuidade e o bom aproveitamento das atividades, permitindo que as crianças participassem de maneira mais ativa e entusiasmada. A interação constante com a equipe da creche fortaleceu o vínculo entre a universidade e a comunidade escolar, promovendo uma experiência mais rica e integrada para os pequenos.

Em termos de saúde pública, os resultados preliminares do projeto sugerem que, ao investir na educação nutricional desde os primeiros anos de vida, há um grande potencial para prevenir doenças crônicas no futuro. A formação de hábitos alimentares saudáveis em fases iniciais do desenvolvimento das crianças pode contribuir significativamente para a redução da prevalência de doenças relacionadas à alimentação inadequada. E que o serviço educacional é um ótimo espaço para trabalhar e introduzir a educação nutricional.

Portanto, o projeto alcançou seus objetivos, mostrando a eficácia das abordagens lúdicas para promover a educação nutricional, tanto no contexto escolar quanto familiar. O impacto foi evidente na aceitação de alimentos saudáveis pelas crianças e no fortalecimento da formação acadêmica dos extensionistas. Além disso, a integração entre a universidade e a comunidade escolar se consolidou, ampliando os efeitos do projeto e sugerindo um caminho promissor para futuras ações de Educação Alimentar e Nutricional.

A seguir, alguns momentos de atividades com as crianças:



Figura 1: Atividade com teatrinho envolvendo frutas e hortaliças.



Figura 2: Atividade sensorial com frutas e verduras: Caixa misteriosa



Figura 3: Atividade sensorial: Montando a salada de frutas.

5. Conclusões

O projeto de extensão “Nutrindo para o Futuro” teve um impacto significativo na formação de hábitos alimentares saudáveis na infância, demonstrando como uma abordagem lúdica pode facilitar a aprendizagem. Além de beneficiar as crianças, a iniciativa também proporcionou uma experiência enriquecedora para os participantes, permitindo a aplicação prática dos conhecimentos em Educação Alimentar e Nutricional. Dessa forma, o projeto reafirma a importância de ações educativas no ambiente escolar, contribuindo para a promoção da saúde e o desenvolvimento de futuras gerações mais conscientes sobre a alimentação, de modo que influencia de forma positiva a saúde pública, prevenindo o desenvolvimento de patologias que podem comprometer o bem estar físico e mental do indivíduo a curto e longo prazo da sua vida.

6. Referências

- [1] CANDIDO, A. C., OLIVEIRA, F. D. C. C. Effectiveness of food and nutritional education activities in children under the age of two: a systematic review. **Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil**, v. 24, p. e20230240, 2024.
- [2] CALCATERRA, V., CENA, H., ROSSI, V., SANTERO, S., BIANCHI, A., ZUCCOTTI, G. Ultra-processed food, reward system and childhood obesity. **Children**, v. 10, n. 5, p. 804, 2023.
- [3] LOUZADA, M. L. D. C., COSTA, C. D. S., SOUZA, T. N., CRUZ, G. L. D., LEVY, R. B., MONTEIRO, C. A. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de saúde pública**, v. 37, p. e00323020, 2022.
- [4] ROSSI, A., MOREIRA, E. A. M., RAUEN, M. S. Determinantes do comportamento alimentar: uma revisão com enfoque na família. **Revista de Nutrição**, v. 21, p. 739-748, 2008.
- [5] GÓMEZ-PINILLA, F. Brain foods: the effects of nutrients on brain function. **Nature reviews neuroscience**, v. 9, n. 7, p. 568-578, 2008.
- [6] SPENCER, S. J., KOROSI, A., LAYÉ, S., SHUKITT-HALE, B., BARRIENTOS, R. M. Food for thought: how nutrition impacts cognition and emotion. **npj Science of Food**, v. 1, n. 1, p. 7, 2017.
- [7] SCAGLIONI, S., DE COSMI, V., CIAPPOLINO, V., PARAZZINI, F., BRAMBILLA, P., AGOSTONI, C. Factors influencing children's eating behaviours. **Nutrients**, v. 10, n. 6, p. 706, 2018.
- [8] CHAUDHARY, A.; SUDZINA, F.; MIKKELSEN, B. E. Promoting healthy eating among young people—a review of the evidence of the impact of school-based interventions. **Nutrients**, v. 12, n. 9, p. 2894, 2020.
- [9] QUAHOTI, T. C. B., ALMEIDA, S. D. S. Determinantes psicobiológicos do comportamento alimentar: uma ênfase em fatores ambientais que contribuem para a obesidade. **Psicologia Usp**, v. 17, p. 193-211, 2006.

Agradecimentos

À Direção da Creche Municipal Maria Marinete Fialho Furtado pelo suporte e aos Professores pela colaboração no desenvolvimento das atividades .

À nutricionista Schirlene Sheila Dantas de Azevedos pelo acompanhamento e dedicação.

À UFCG pela concessão de bolsa por meio da Chamada PROPEX 2024 PROBEX/UFCG.

Á todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para esta experiência, nosso muito obrigado!