

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL INFANTIL NO PROJETO BARRACA DA SAÚDE: ATIVIDADES LÚDICAS PARA PROMOVER HÁBITOS SAUDÁVEIS

ANDRESSA ZANINI¹; JÚLIA CONRAD²; YNDIARA BORGES SOBROSA³;
SUELEN DE SENA RODRIGUES⁴; FELIPE FEHLBERG HERRMANN⁵;
SAMANTA BRIZOLARA⁶.

¹Universidade Federal de Pelotas – andressa.bzanini@gmail.com

²Universidade Federal de Pelotas – conradjuliaa@gmail.com

³Universidade Federal de Pelotas – yndiara.bs@gmail.com

⁴Universidade Federal de Pelotas – suelenslaoreano@gmail.com

⁵Universidade Federal de Pelotas – felipe.herrmann@ufpel.edu.br

⁶Universidade Federal de Pelotas – samantabrizolaracoutinho@gmail.com

1. INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma estratégia fundamental nas políticas públicas voltadas para alimentação e nutrição, desempenhando um papel fundamental na promoção de hábitos alimentares saudáveis. A EAN é considerada um instrumento importante para a formação de hábitos alimentares adequados desde a infância, colaborando significativamente para o desenvolvimento saudável das crianças (KROTH, 2018). CÂNDIDO et al. (2020) ressaltam que a aplicação da educação nutricional é essencial em todas as fases escolares, não apenas durante a pré-escola, mas também ao longo do percurso educacional, contribuindo para um desempenho acadêmico e desenvolvimento global mais efetivo.

Além de promover o desenvolvimento físico, a segurança alimentar na infância também desempenha um papel crucial no crescimento cognitivo e intelectual das crianças (SILVA et al., 2021). A conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e a adoção de práticas que atendam a essas necessidades proporcionam aos infantes melhores oportunidades de desenvolvimento (TEIXEIRA et al., 2020). No entanto, dados recentes revelam uma preocupação crescente com a nutrição infantil. No Brasil, aproximadamente 26% das crianças entre zero e seis anos apresentam sinais de subnutrição, enquanto 28% encontram-se com excesso de peso (SANCHEZ et al., 2023). Esses dados sublinham a urgência de implementar ações eficazes de educação nutricional e alimentar para enfrentar esses desafios.

Globalmente, pelo menos uma em cada três crianças menores de cinco anos enfrenta algum tipo de má nutrição, seja desnutrição, excesso de peso ou deficiências de micronutrientes (KAC et al., 2023). Embora a situação nutricional tenha melhorado em algumas áreas, muitas crianças, especialmente as mais vulneráveis, ainda não têm acesso a uma alimentação adequada. O ENANI-2019 indica uma redução nas prevalências de anemia e deficiência de vitamina A, mas também revela um aumento na prevalência de excesso de peso, sugerindo a necessidade de intensificar políticas públicas que promovam a alimentação saudável e desestimulem o consumo de alimentos ultraprocessados (KAC et al., 2023).

O Projeto Barraca da Saúde emerge como uma resposta a essa necessidade, oferecendo atividades lúdicas para promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças. Este projeto visa incorporar princípios de educação nutricional de maneira interativa, buscando não apenas informar, mas também

engajar as crianças em práticas alimentares saudáveis através de atividades envolventes, o objetivo deste resumo é apresentar estratégias utilizadas na extensão para trabalhar com as crianças a importância de uma alimentação equilibrada, promovendo um desenvolvimento saudável e contribuindo para a redução dos problemas nutricionais observados.

2. METODOLOGIA

Com a finalidade de apresentar atividades educativas e interativas, foram criadas quatro ações que exploram os diversos tipos de contato com os alimentos. As atividades aconteceram no dia 14/09/2024 na mateada realizada pela Escola Municipal de Educação Infantil Marília Polieste, localizada no município de Pelotas, onde as acadêmicas de nutrição, através do Projeto de Extensão Barraca da Saúde, realizaram as ações propostas com crianças da faixa etária entre 04 e 11 anos.

As atividades realizadas consistiram em: (01) Caixa interativa para classificar alimentos em consumo livre (frutas, verduras, legumes e laticínios) e consumo com moderação (ultraprocessados e frituras); (02) Maleta “meu prato saudável”, atividade dinâmica que consiste na montagem de um prato feito de papel EVA, levando em consideração a seguinte divisão: 50% saladas em geral, 25% carboidratos, 25% proteínas, sendo metade de origem animal e metade de origem vegetal, dando a liberdade para os infantes selecionarem os alimentos, também feitos de papel EVA, para comporem seus pratos; (03) Bandejas para a separação de alimentos de brinquedo em frutas e vegetais, testando o entendimento dos pequenos a respeito das diferenças entre esses grupos de alimentos; (04) Caixa sensorial que consiste em colocar a mão dentro da embalagem sem ver o interior e tentar adivinhar o alimento pelo toque, estimulando o tato e a percepção das crianças.

Os resultados encontrados foram analisados em relação aos seguintes critérios: (01) Entendimento da classificação dos alimentos; (02) Capacidade de montar pratos equilibrados com base nas categorias alimentares; (03) Conhecimento na separação correta de frutas e vegetais; (04) Habilidade em identificar alimentos através do toque na atividade sensorial; (05) Aceitação e consumo dos alimentos apresentados.

3. RELATOS E IMPACTOS GERADOS

Os resultados obtidos no trabalho proporcionaram reflexões significativas sobre a importância da educação nutricional voltada para o público infantil. A implementação de bons hábitos alimentares nessa faixa etária é crucial, pois os comportamentos estabelecidos durante a infância têm uma forte tendência a se perpetuar ao longo da vida (PEDRAZZA et al., 2016). A análise dos dados revelou que as crianças demonstraram uma compreensão adequada sobre a diferenciação entre a frequência de consumo de alimentos in natura ou minimamente processados, como frutas, verduras, legumes e laticínios, e alimentos ultraprocessados ou fritos. No entanto, houve uma resistência perceptível a alimentos mais saudáveis, como verduras e legumes, em contraste com um entusiasmo evidente por alimentos mais palatáveis, como chocolate e batata-frita. Isso reflete uma tendência crescente na população brasileira, que está reduzindo o consumo de alimentos tradicionais e nutritivos em favor de alimentos processados (PEDRAZZA et al., 2016).

A aplicação das atividades propostas trouxe à tona dois pontos positivos principais: a grande aceitação do feijão como parte do prato saudável e o reconhecimento das frutas como uma escolha agradável. Esses resultados indicam que, apesar da resistência a alguns alimentos saudáveis, as intervenções educativas podem efetivamente influenciar as escolhas alimentares das crianças. A aceitação significativa do feijão e das frutas sugere que atividades educativas, quando adaptadas aos gostos e preferências das crianças, têm o potencial de promover mudanças positivas nos hábitos alimentares.

Esses achados demonstram que as atividades lúdicas e educativas podem ser ferramentas eficazes para reverter tendências alimentares prejudiciais e incentivar hábitos saudáveis. As intervenções bem estruturadas não apenas ajudam a melhorar a dieta infantil, mas também têm o potencial de impactar positivamente a saúde a longo prazo. Assim, a continuidade e expansão de tais programas são recomendadas para fomentar hábitos alimentares saudáveis e combater problemas nutricionais persistentes.

4. CONSIDERAÇÕES

O trabalho realizado com o Projeto Barraca da Saúde evidenciou a importância da educação nutricional infantil como uma estratégia eficaz para promover hábitos alimentares saudáveis desde a infância. As atividades lúdicas implementadas, como a caixa interativa e a maleta "meu prato saudável", demonstraram um impacto positivo na compreensão das crianças sobre a classificação dos alimentos e na construção de pratos equilibrados. Apesar da resistência a alguns alimentos saudáveis, como verduras e legumes, observou-se uma boa aceitação de alimentos como feijão e frutas, o que indica que as abordagens educativas podem ser adaptadas para atender melhor às preferências das crianças e, assim, melhorar suas escolhas alimentares. Esses resultados destacam a relevância de programas educacionais bem estruturados e interativos na promoção de hábitos alimentares saudáveis e na mitigação dos problemas nutricionais prevalentes. A continuidade e expansão de iniciativas semelhantes são recomendadas para fortalecer a educação nutricional e combater os desafios alimentares enfrentados pela população infanto-juvenil.

5. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

CANDIDO, J. E. P., et al. **Rota dos Butiazais: desenvolvimento e segurança alimentar e nutricional.** *Orbis Latina*, 10(3), 296-309;2020.

KAC, G., CASTRO, I. R. R. de, & Lacerda, E. M. de A. **Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (ENANI-2019): evidências para políticas em alimentação e nutrição.** *Cadernos de Saúde Pública*, 39(Supl 2), e00108923. <https://doi.org/10.1590/0102-311XPT108923;2023>.

KROTH, Karina Borges. **Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia.** *RASBRAN - Revista da Associação Brasileira de Nutrição*

PEDRAZA,D.F; et al. **Estado nutricional e hábitos alimentares de escolares de Campina Grande, Paraíba, Brasil.** *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 22, n. 2, p. 469-477, 2017. DOI: 10.1590/1413-81232017222.26252015.

SANCHEZ, A. G. da C., LIMA, G. V., FREITAS, F. M. N. de O., & LOBO, R. H. **A importância da educação nutricional para o desenvolvimento da criança na fase pré-escolar.** *Research, Society and Development*, 12(12), e121121243977. <https://doi.org/10.33448/rsd-v12i12.43977>;2023.

SILVA, C., et al. **Influência dos pais sobre o hábito alimentar na infância: revisão integrativa.** *Enciclopédia Biosfera*, 18(37);2021

TEIXEIRA, D. B., da SILVA, B. P., & de CASTRO MOREIRA, M. E. **Alimentação, anemia e desnutrição em crianças em fase pré-escolar.** *Saúde Dinâmica*, 2(1), 10-26;2020.