

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NAS ESCOLAS: UMA AÇÃO EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO E BEM-ESTAR NA EDUCAÇÃO INFANTIL

Adrielly Holanda da Silva

Anne Yasmim da Silva Martins

Lara Laysa Araújo Duarte

Maria Cristina Furtado Rodrigues

Maria Laura Sousa Martins

Maria Suiyane Duarte Tomaz

Neiva Swenya Lira Lopes

Raynara Felipe Bizerra

Roberta Ellen Couto Marques

Yasmin Fernandes Beserra

Orientadora: Prof^a Isabela Natasha Pinheiro Teixeira

INTRODUÇÃO: Este trabalho apresenta uma ação sobre a implementação de práticas para a construção de hábitos saudáveis em escolas. O objetivo principal é promover a conscientização sobre a importância da alimentação equilibrada e da prática regular de atividades físicas. A prática foi realizada na escola Centro Integrado Saber, onde foram aplicadas atividades didáticas para destacar a importância das práticas saudáveis para as crianças da instituição. A experiência mostra que a educação sobre saúde no ambiente escolar contribui para o desenvolvimento de hábitos mais saudáveis e para a formação de pessoas conscientes da importância do cuidado com a saúde.

OBJETIVO: Reforçar a importância dos hábitos saudáveis no dia a dia das crianças, promovendo uma consciência positiva e sustentável sobre alimentação e bem-estar.

MATERIAL E MÉTODOS: **Participantes:** Crianças do Infantil 2 ao Infantil 5 de uma escola em Fortaleza/Ce. **Materiais:** Lanche com frutas; imagens de hábitos saudáveis; balões; livro de colorir com a temática; panfletos. **Métodos:** Utilização de uma abordagem diversificada, incluindo ilustrações, brincadeiras dinâmicas, perguntas interativas para incentivar a reflexão e finalização com um lanche coletivo, no qual as crianças experimentarão frutas e alimentos saudáveis discutidos durante a aula. Realização de uma roda de conversa, utilizando recursos visuais para tornar o momento mais lúdico e atrativo para as crianças. Depois da apresentação, realização de uma dinâmica interativa com balões, onde cada criança estoura um balão contendo uma pergunta relacionada ao tema abordado com prêmios de incentivos de participação. Ao final, todas as crianças recebem como lembrança um livro de colorir com a temática "hábitos saudáveis", reforçando os conceitos apresentados de maneira divertida e educativa. Finalização com a entrega de panfletos com informações mais complexas para as professoras e coordenadoras da instituição e com oferta de um lanche coletivo preparado pela equipe, composto por uma variedade de frutas, com o intuito de estimular uma alimentação saudável e prática do consumo consciente de alimentos naturais.

RESULTADOS: As atividades permitiram que as crianças interagissem de forma lúdica com o tema, explorando novos conceitos e relacionando-os com o que já aprendem na escola. Esse momento prático foi fundamental para consolidar o aprendizado, incentivando as crianças a fazer escolhas mais saudáveis em seu cotidiano. As mesmas tiveram um bom aproveitamento sobre o assunto, pois já se trata de algo trabalhado na esco-

la com elas. A ação se deu por meio de dinâmicas, nas quais as crianças interagiram de maneira participativa além de contar com mesa postas com frutas saudáveis, entrega de lembrancinhas e panfletos com conteúdos essenciais abordados. Foi observado um feedback positivo das ações, a partir do entusiasmo das crianças para mais atividades sobre o tema e que o objetivo de compreensão foi alcançado.

CONCLUSÃO: A ação proporcionou a promoção à saúde a fim de conscientizar as crianças sobre os benefícios da alimentação para o desenvolvimento saudável. A partir da prática diferenciada e lúdica se traz experiências positivas para entusiasmar e envolver a criança no processo do cuidado. Ainda se faz necessário a abordagem de ações semelhantes para fortalecer o tema de hábitos saudáveis e que possam envolver o cuidador, assim, levar mais conhecimento e promover uma saúde integral e de qualidade.

REFERÊNCIAS:

JESUS, Alessandra Pereira de Jesus. **Alimentação saudável na escola:** promovendo a saúde e construindo ações de Segurança Alimentar. 2016. Trabalho de Conclusão de Curso (Especialização em Estratégia Saúde da Família) – Universidade Federal de Minas Gerais, Minas Gerais, 2016. Disponível em:

<https://www.nescon.medicina.ufmg.br/biblioteca/imagem/alessandra-pereira-jesus.pdf>. Acesso em: 30 out. 2024.

MARTINS, Daniela; WALDER, Bruna Scatolin Malatesta; RUBIATTI, Angélica de Moraes Manço.

Educação nutricional: atuando na formação de hábitos alimentares saudáveis de crianças em idade escolar.

Simbiologias, v. 3 n. 4, jun. 2010. Disponível em:

<https://simbiologias.ibb.unesp.br/index.php/files/article/view/65/91>. Acesso em: 25 out. 2024