

## ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E SUA RELAÇÃO COM A EDUCAÇÃO ALIMENTAR: EXPLORANDO O BEM-ESTAR DAS CRIANÇAS

SILVEIRA, Ana Beatriz Coutinho<sup>1</sup>; OLIVEIRA, Caroline Carvalho<sup>2</sup>; RIBEIRO, Evelyn Kewre Costa<sup>3</sup>; SILVA Felipe Anderson Bezerra<sup>4</sup>; SANTOS Geralda Christina Félix<sup>5</sup>; SANTOS Giovanna da Silva<sup>6</sup>; FORMEHL, Hagylly Luiza Viana<sup>7</sup>; OLIVEIRA, Isabelly Duarte<sup>8</sup>; MONTEIRO, Jacqueline Lima<sup>9</sup>; FERREIRA, José Alexandre Bezerra<sup>10</sup>; NERES, Lívia Carvalho<sup>11</sup>; SETÚBAL, Luiz Guilherme Pinheiro<sup>12</sup>; PINTOS, Maria Guadalupe Freitas<sup>13</sup>; CARVALHO, Maria Vitória da Silva<sup>14</sup>; LEMOS, Marina Guanieri<sup>15</sup>; SILVA, Maylanne Santos<sup>16</sup>; TEIXAIRA, Rayssa Vitória Moura<sup>17</sup>; SANTOS, Alessandro Carvalho Alves dos<sup>18</sup>.

E-mail do discente apresentador: [biacoutinho930@gmail.com](mailto:biacoutinho930@gmail.com)

**Introdução:** A alimentação saudável é crucial para o desenvolvimento das crianças, prevenindo doenças como obesidade e diabetes. O livro *Nutrição e Alimentação Infantil*, de Sonia Tucunduva Philippi, destaca a importância de formar hábitos saudáveis desde cedo. A pesquisa usou uma abordagem lúdica e interativa para ensinar alimentação equilibrada, promovendo escolhas saudáveis e uma relação positiva com os alimentos. Os resultados podem apoiar políticas de educação nutricional e acesso a alimentos saudáveis para todas as crianças.

**Objetivos:** Esse projeto teve objetivos específicos e dirigidos a um propósito, o que se torna claro e mensurável. No projeto o objetivo foi apresentar para as crianças e promover o aprendizado sobre a alimentação saudável de maneira lúdica, de forma que eles entendam desde pequenos a importância de manter uma alimentação saudável e os benefícios que traz a saúde durante todas as fases da vida..

**Método:** A metodologia escolhida para o estudo se baseia em uma pesquisa exploratória e qualitativa, com o objetivo de observar o conhecimento e as percepções das crianças de 5 a 6 anos sobre alimentação saudável. Utilizamos fontes secundárias, incluindo o artigo ‘A escola como promotora da alimentação saudável’, de Elizabeth Accioly (Instituto de Nutrição Josué de Castro – UFRJ). A amostra consistiu de crianças do ensino fundamental I, com idade média de 6 anos. A pesquisa incluiu uma apresentação lúdica com imagens que ilustravam alimentos saudáveis e não saudáveis, explicando os benefícios e malefícios desses alimentos de maneira acessível para as crianças. Incluiu na atividade principal “ Duas caixas - Alimentos Saudáveis e Não Saudáveis”, com imagens de alimentos, onde as crianças classificavam pequenos recortes como “saudáveis” ou “não saudáveis”. Usamos slides para apoiar o aprendizado e entregamos um pequeno livrinho para colorir. A escolha da metodologia foi feita em consenso, considerando a faixa etária e o nível de compreensão do público-alvo. Utilizamos uma linguagem informal e recursos visuais ilustrativos, visando um aprendizado eficaz e significativo para as crianças.

**Resultados:** A apresentação sobre a importância da alimentação saudável na infância, atingiu uma turma de 28 crianças, expondo aos alunos como a escolha de alimentos afeta a saúde e o desenvolvimento juvenil.. Foi notório o entendimento das crianças sobre o assunto explicado pelos participantes do projeto, uma vez que nenhuma criança errou a classificação dos alimentos e os colocou na caixa errada da dinâmica não sendo necessário se quer a correção dos erros e explicação de algum alimento novamente.

**Conclusão:** A dinâmica sobre alimentação saudável, demonstrou-se uma iniciativa valiosa para sensibilizar as crianças sobre a importância de uma alimentação equilibrada, ajudou a fixar conceitos de forma divertida e acessível, incentivando os alunos a adotarem hábitos alimentares mais saudáveis e promover um ambiente mais saudável. No. Foi possível também observar o interesse e a curiosidade que a maioria das crianças tiveram, isso

ressalta a importância da educação alimentar, pois ela acaba refletindo nas suas escolhas alimentares.

### **Referências**

ACCIOLY, Elizabeth; A escola como promotora da alimentação saudável; CIÊNCIA EM TELA - VOLUME 2, NUMERO 2.2009  
PHILIPPI, S. T. (2008). Nutrição e Alimentação Infantil. Editora Manole.