

A IMPORTÂNCIA DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NO DESENVOLVIMENTO INFANTIL

ALMENDRA, Juliana de Sousa¹; MELO, Karla Kailany da Silva²; ARNAUD, Lana Maria Lima Bandeira³; Quaresma, Lara de Oliveira⁴; GONÇALVES, Lara Rêgo⁵; MACHADO, Lays Rosendo Soares⁶; NETO, Ludemir Lima Bonfim⁷; PRITZEL, Maria Isadora Ramalho de Moraes⁸; LIRA, Maria Luiza Lopes Diogo⁹; AMORIM, Fernanda Cláudia Miranda¹⁰.

E-mail do discente apresentador: laysrosendo10@icloud.com

Introdução: A infância, especialmente nos primeiros anos de vida, é um período fundamental para o desenvolvimento físico, cognitivo emocional e social das crianças. Fatores como alimentação, ambiente familiar e socioeconômico têm grande impacto nesse processo. Uma nutrição adequada durante essa fase é essencial para garantir o crescimento saudável, prevenir doenças e promover o pleno desenvolvimento. Por outro lado, a ausência de uma dieta balanceada pode resultar em deficiências nutricionais, comprometendo o desenvolvimento físico e intelectual. **Objetivos:** Promover a conscientização sobre a importância da alimentação saudável; incentivar a adoção de hábitos alimentares equilibrados entre as crianças; e desenvolver material educativo. **Métodos:** A ação educativa foi desenvolvida por estudantes do 2º período do Curso de Bacharelado em Medicina do Centro Universitário UNINOVAFAPI, teve como público-alvo as crianças e adolescentes atendidos pelo Centro de Apoio à Criança e ao Adolescente (CACA). A ação aconteceu em novembro de 2024 e contou com uma apresentação lúdica sobre o tema, utilizando atividades práticas para envolver os participantes. Entre as atividades realizadas, destacam-se jogos com perguntas, pinturas, uso de massinhas, adivinhações de alimentos e a apresentação de um produto desenvolvido pelo grupo (Caixa Nutritiva). Além disso, foram distribuídos exemplos de alimentos saudáveis, por meio de um lanche coletivo, promovendo a conscientização sobre escolhas alimentares equilibradas de forma interativa e dinâmica. **Resultados:** Participaram da ação extensionista 30 crianças/adolescentes do CACA, obteve resultados positivos, tanto em termos de engajamento quanto de impacto educativo. A intervenção, que utilizou uma abordagem lúdica e atividades práticas, conseguiu promover a conscientização sobre alimentação saudável de forma interativa e dinâmica. A utilização de um produto desenvolvido pelos estudantes despertou grande interesse, incentivando discussões sobre hábitos alimentares saudáveis de forma acessível e divertida. Além disso, o lanche coletivo, composto por alimentos saudáveis, serviu como um exemplo prático para reforçar os conceitos discutidos, proporcionando uma experiência direta de escolhas alimentares equilibradas. **Conclusão:** Este projeto contribuiu diretamente para o Objetivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) 2 – Fome Zero e Agricultura Sustentável, ao promover a conscientização sobre a alimentação saudável e a importância de escolhas alimentares equilibradas desde a infância. Além disso, está alinhado ao ODS 3 – Saúde e Bem-Estar, ao promover hábitos que favorecem a saúde das crianças e adolescentes, prevenindo doenças relacionadas à alimentação inadequada e incentivando um estilo de vida mais saudável.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. **Protocolo: Guia alimentar.** Fascículo 1 ao 4. Brasília, 2022. Disponível em: https://docs.bvsalud.org/biblioref/2022/05/1370210/protocolo_guia_alimentar_fasciculo_1ao4.pdf. Acesso em: 25 nov. 2024.
- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Estratégias para a alimentação saudável na infância.** Brasília: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: <https://bvsmms.saude.gov.br>. Acesso em: 20 nov. 2024.

UNICEF. **A importância da nutrição infantil nos primeiros anos de vida.** 2020. Disponível em: <https://www.unicef.org>. Acesso em: 20 nov. 2024.