

JOGOS INTERATIVOS PARA ESTIMULAR HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS EM CRIANÇAS: SABORES E SABERES DO CAMPO ODS 3 e 4

Luara Araújo dos Santos (Universidade de Taubaté)
Maria Laura Zanella (Universidade de Taubaté)
Yasmin de Moura Amaral (Universidade de Taubaté)
Marcos Roberto Furlan (Universidade de Taubaté)

A formação de hábitos alimentares saudáveis na infância é essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças. Diante disso, este trabalho apresenta uma proposta de intervenção pedagógica, realizada pelo projeto de extensão “Sabores e saberes do campo”, com o uso de atividades lúdicas para estimular a boa alimentação entre crianças em idade escolar. A ação foi realizada no Sítio do Pica-pau Amarelo, durante a 73ª Semana Monteiro Lobato, no dia 26 de abril. A atividade envolveu três jogos principais: “Jogo da Memória dos Alimentos”, “Adivinha que Fruta é Essa?” e “Monte Seu Prato Saudável”, todos desenvolvidos com o objetivo de promover o reconhecimento de frutas, verduras e legumes, além de incentivar o consumo consciente e diversificado desses alimentos. Como complemento, foram apresentadas frutas nativas da região, despertando a curiosidade das crianças e possibilitando um diálogo com os pais sobre a importância da valorização dessas espécies frutíferas na alimentação cotidiana. O “Jogo da Memória dos Alimentos” consistiu em pares de cartas ilustradas com imagens de alimentos saudáveis, como frutas, hortaliças e cereais. As crianças foram estimuladas a formar os pares e, ao encontrá-los, compartilhar suas próprias memórias e tradições familiares relacionadas aos alimentos, além de discutir seus benefícios nutricionais. Na atividade “Adivinha que Fruta é Essa?”, foram utilizadas frutas reais e imagens acompanhadas de pistas sensoriais, textura, cor, sabor e aroma, para que os participantes identificassem o alimento. Essa dinâmica contribuiu para o desenvolvimento da percepção sensorial, da linguagem e da curiosidade alimentar. O jogo “Monte Seu Prato Saudável” foi confeccionado com pratos de papelão, peças em EVA e imagens de alimentos fixadas com velcro, permitindo que as crianças montassem um prato que considerassem equilibrado e nutritivo. A proposta favoreceu a compreensão da importância da variedade alimentar, estimulando o pensamento crítico sobre as escolhas alimentares e a construção de hábitos saudáveis desde a infância. Os resultados observados indicam que as atividades lúdicas despertaram o interesse das crianças pelos alimentos saudáveis, ampliaram o vocabulário relacionado à nutrição e promoveram momentos de socialização e aprendizagem significativa. Além disso, os jogos contribuíram para a construção de atitudes positivas em relação à alimentação, reforçando a importância da variedade e do equilíbrio nutricional. A proposta pedagógica mostrou-se eficaz ao integrar o conteúdo nutricional com práticas interativas, respeitando o universo infantil e valorizando o

brincar como ferramenta de ensino. Conclui-se que estratégias lúdicas são recursos valiosos para a educação alimentar e nutricional, podendo ser aplicadas em diferentes contextos escolares e comunitários.

Palavras-chave: alimentação saudável; jogos educativos; educação nutricional; infância; ludicidade.