

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA INFÂNCIA: ESTRATÉGIAS PEDAGÓGICAS E EVIDÊNCIAS DE EFETIVIDADE EM CONTEXTOS ESCOLARES

Sara Rodrigues De Sousa (sararsousa.2905@gmail.com)

Dailane Scarpato (dailanescarpato@hotmail.com)

Khayo De Almeida Rodrigues (khayo.rodrigues3784@soufcb.com.br)

Felipe Felix De Miranda (felipe.m@msn.com)

Estevão Ferreira Maximo (ferreiraestevao38@gmail.com)

1. Introdução A infância representa período crítico para formação de hábitos alimentares que perdurarão ao longo da vida, determinando a qualidade da saúde individual e coletiva. Piassetzki e Boff (2018), os primeiros anos constituem janela de oportunidade singular para estabelecimento de práticas alimentares saudáveis, uma vez que nessa fase ocorrem processos fundamentais de desenvolvimento físico, cognitivo e socioemocional. Observa-se prevalência crescente de padrões alimentares inadequados, marcados pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados. A educação alimentar e nutricional (EAN) surge, nesse contexto, como ferramenta indispensável de promoção da saúde, transcendendo a mera transmissão de informações

nutricionais. A importância do estudo manifesta-se na potencial contribuição para qualificação de políticas públicas voltadas à promoção da alimentação saudável no ambiente escolar. A escola constitui cenário estratégico para ações de educação nutricional que alcancem crianças em situação de vulnerabilidade socioeconômica. Compreender quais práticas pedagógicas apresentam maior impacto na formação de hábitos alimentares adequados pode orientar gestores, educadores e profissionais de saúde na estruturação de programas mais efetivos e sustentáveis.

2. Objetivo Reunir as evidências científicas disponíveis sobre estratégias de educação alimentar e nutricional voltadas ao público infantil em contextos escolares, identificando abordagens pedagógicas efetivas, resultados alcançados e desafios na implementação de programas educativos em alimentação.

3. Metodologia Trata-se de uma revisão bibliográfica narrativa de caráter qualitativo e descritivo, com o objetivo de triar estratégias pedagógicas funcionais sobre EAN em ambientes escolares. A busca foi conduzida em bases de dados como Google Acadêmico, Periódicos CAPES e Scielo e estabeleceu-se recorte temporal de publicações entre 2015 e 2024, incluindo artigos em português, inglês e espanhol. Foram utilizadas para buscas as palavras-chaves “Promoção da alimentação saudável”, “Fase pré-escolar”, “Programas educativos em alimentação”, “Metodologias lúdicas” e “Padrões alimentares” e os operadores booleanos: (“Educação alimentar e nutricional” AND “Infância”) OR (“Promoção da alimentação saudável” AND “Fase pré-escolar”) AND (“Programas educativos em alimentação” OR “Metodologias lúdicas” OR “Padrões alimentares”). Os critérios de inclusão contemplaram estudos sobre a promoção da alimentação saudável com crianças de zero a doze anos, tendo base nas intervenções pedagógicas, programas educativos e políticas para capacitar docente relacionando a EAN na infância, levando em consideração aspectos culturais, socioeconômicos e vulnerabilidade. As informações foram estudadas através de análise de conteúdo, onde possibilitou a identificação de

categorias temáticas emergentes e apontando evidências sobre a eficácia das ações de EAN.

4. Resultados e Discussão: Os principais achados evidenciaram que programas multicomponentes de longo prazo, com abordagens interdisciplinares e metodologias lúdicas, apresentam resultados significativos na melhoria dos padrões alimentares infantis. Intervenções educativas direcionadas a menores de dois anos demonstram efetividade quando conseguem engajar ativamente pais e responsáveis, utilizando estratégias que extrapolam a simples transmissão de orientações e incorporam elementos práticos de preparação de alimentos. De La Cruz Sánchez (2015) destaca que na fase pré-escolar, as intervenções nutricionais devem articular-se ao currículo de forma lúdica e sensorial, valorizando experiências diretas com alimentos. O'Brien et al. (2021) demonstram que programas multicomponentes com duração mínima de seis meses alcançam impactos mais substanciais sobre comportamentos alimentares. Intervenções envolvendo múltiplos atores demonstraram maior efetividade na redução do consumo de ultraprocessados e no aumento da ingestão de frutas, verduras e cereais integrais. A interdisciplinaridade e o uso de métodos lúdicos destacaram-se como potencializadores da efetividade educativa. No contexto brasileiro, identificou-se que há um descompasso entre o que se é oferecido como planejamentos e efetivação prática das ações, apontando necessidade de fortalecimento de políticas públicas, formação docente e produção de materiais pedagógicos contextualizados para a realidade de cada cultura e realidade, para implementação sistemática de ações educativas nutricionais eficientes nas escolas.

Palavras-chave: promoção da alimentação saudável; fase pré-escolar; programas educativos em alimentação; metodologias lúdicas; padrões alimentares.