

## RESUMO SIMPLES - ÁREA DA SAÚDE E BIOLÓGICAS

### **ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: INCENTIVANDO O CONSUMO DE FRUTAS ENTRE CRIANÇAS E ADOLESCENTES..**

*Gabriela De Oliveira (gabrielaoliveira0932@gmail.com)*

*Luiza Valdineide Dias Do Nascimento (Luizanascimento27@gmail.com)*

*Francisco Gilvan Rodrigues Da Silva (gilsilva15@gmail.com)*

**INTRODUÇÃO:** Uma alimentação saudável envolve consumir alimentos que fortalecem o corpo,

dão energia e ajudam a prevenir doenças. Segundo o Ministério da Saúde (2019), desenvolver

bons hábitos alimentares desde a infância é crucial para garantir uma vida saudável. Como

proposto no decreto Nº 11.821, de 12 de dezembro de 2023, estabelecendo os princípios, objetivos,

eixos estratégicos e diretrizes para a promoção de uma alimentação saudável e adequada no

ambiente escolar.

**OBJETIVO:** Conscientizar crianças e adolescentes na faixa etária entre 4 à 15 anos sobre a

alimentação saudável e não saudável, utilizando métodos lúdicos e práticos, promovendo a

aprendizagem de uma forma atrativa.

**MATERIAL E MÉTODOS:** Participantes: 50 pessoas entre crianças e adolescentes com faixa

etária de 5 a 15 anos em uma ação social que ocorreu em uma escola da prefeitura em Caucaia/Ce;

Materiais: Desenhos de frutas para colorir, lápis de cor, imagens de frutas impressas para dinâmica

e jogos. Métodos: Apresentação e explicação sobre os conceitos de alimentação saudável e não

saudável, e seu impacto no cotidiano, utilizando caixinhas alimentares (com rostinho feliz e triste,

para assim associar os alimentos saudáveis e não saudáveis), realizamos jogo da memória com

imagens de frutas e legumes, distribuimos frutas frescas cortadas, desenho de frutas para colorir,

para reforçar e aprimorar de forma dinâmica o aprendizado deles.

**RESULTADOS:** A ação foi positivamente acolhida pelas crianças e adolescentes, que se

mostraram entusiasmadas para participar das dinâmicas apresentadas e participando conosco

relatando quais frutas gostavam de consumir, quais alimentos eram saudáveis e não saudáveis, e

quais alimentos costumavam consumir no seu dia a dia.

**CONCLUSÃO:** A ação educativa cumpriu com o seu objetivo de incentivar o consumo de frutas na

alimentação deles, ajudando-as a reconhecer e valorizar a importância das frutas no nosso

organismo. A metodologia envolvente e interativa, com atividades práticas e lúdicas, despertou nas

crianças e nos adolescentes o interesse por uma alimentação mais saudável, incentivando o hábito

de consumir frutas e destacando sua importância para o bem-estar diário e a prevenção de

doenças.

REFERÊNCIAS: BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed.,

2019.

BRASIL. Decreto nº 11.821, de

Palavras-chave: alimentação saudável e não saudável.