

Entre histórias e sabores: incentivando a leitura e alimentação saudável na infância

Ester Lorrane da Costa Soares¹

Ana Gabriele Batista Souza²

Márjorie Pereira Ribeiro³

Adriana Araújo Diniz⁴

Leandra Matos Barrozo⁵

Universidade Estadual do Maranhão¹²³⁴⁵

Antônio Santana Batista de Oliveira Filho⁶

Faculdade de Balsas – Unibalsas⁶

Resumo: Aliar a educação alimentar à formação de leitores é uma estratégia pedagógica eficaz, pois promove o desenvolvimento da linguagem oral e escrita ao mesmo tempo em que sensibiliza as crianças para escolhas alimentares mais conscientes. O projeto teve como objetivo principal promover, de forma integrada, o incentivo à leitura e a formação de hábitos alimentares saudáveis entre crianças da educação infantil na primeira infância. As atividades foram desenvolvidas por meio de rodas de leitura, contação de histórias, oficinas sensoriais e alimentares, dentre outros. Contudo, observou-se que o conhecimento teórico nem sempre se reflete integralmente nas práticas cotidianas, evidenciando a importância da continuidade de ações educativas para a consolidação de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: Educação, Leitura, Nutrição adequada.

Between stories and flavors: encouraging reading and healthy eating in childhood

Abstract: Combining food education with the formation of readers is an effective pedagogical strategy, as it promotes the development of oral and written language while sensitizing children to more conscious food choices. The main objective of the project was to promote, in an integrated way, the encouragement of reading and the formation of healthy eating habits among children in early childhood education. The activities were developed through reading circles, storytelling, sensory and food workshops, among others. However, it was observed that theoretical knowledge is not always fully reflected in everyday practices, highlighting the importance of the continuity of educational actions for the consolidation of healthy eating habits.

Keywords: Education, Reading, Proper nutrition.

1. Introdução

A infância é marcada por intensas descobertas e aprendizados, que vão desde aspectos mais simples aos mais complexos do desenvolvimento humano. É nesse período que a criança explora as cores, os cheiros, os sons, as texturas, iniciando o processo de estabelecer conexões, desenvolver habilidades motoras, criar vínculos e construir hábitos (Galvão et al., 2025). Além disso, a alimentação saudável auxilia na prevenção contra doenças associadas ao consumo de alimentos processados e com baixo valor nutricional (Febrone; Castro; Rito, 2025).

lorranesoaresester@gmail.com¹; anagabrielebatistasouza@gmail.com²;
marjoriepereiraribeiro46@gmail.com³; adrianadiniz@professor.uema.br⁴;
leandrabarrozo1@gmail.com⁵; a15santanafilho@gmail.com⁶

Por isso, é essencial encorajar a introdução de frutas, legumes e verduras desde os primeiros anos de vida, e orientar as famílias sobre a importância de manter uma dieta saudável e equilibrada. A abordagem deve ser trabalhada respeitando o ritmo e preferência individual, dessa maneira, a educação alimentar deixa de ser apenas um conteúdo informativo, consolidando atitudes que poderão ser mantidas ao longo da vida.

Com isso, a leitura pode ser uma ferramenta para a promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância, tornando o aprendizado mais lúdico e significativo. No cenário atual em que a alimentação está cada vez mais industrializada, para que seja uma atividade eficaz o uso da leitura deve ser de acordo com a fase e idade da criança, nas primeiras fases sendo essencial despertar a imaginação e o interesse pelas atividades (Almeida et al., 2024; Almeida et al., 2021).

Nesse sentido, o trabalho teve como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis em crianças da educação infantil por meio da mediação de leitura e de práticas pedagógicas integradas, e incentivar a formação de leitores críticos e conscientes desde a primeira infância, utilizando a literatura infantil para abordar temas interligados com a alimentação consciente, o cuidado com o corpo e à valorização da saúde.

Este resumo está dividido em 5 seções. A primeira, contextualiza o tema geral do trabalho, descreve rapidamente o problema que pretende discutir, e aponta o objetivo de sua realização. A segunda seção, traz um breve relato de como se deu a execução do trabalho, as ferramentas utilizadas e atividades desenvolvidas nos encontros com as crianças. A terceira seção, apresenta os resultados obtidos pelas atividades realizadas. A quarta seção, com a discussão acerca dos resultados obtidos no trabalho. A quinta seção, com a conclusão de todo o trabalho desenvolvido.

2. Material e Métodos

O projeto foi desenvolvido na Escola Espaço Criativo, Balsas (MA), com a participação de alunos, professores e coordenadores envolvidos na pesquisa. As ações concentraram-se na turma de alfabetização V, composta por sete alunos, todos do gênero masculino, com faixa etária de 5 a 6 anos de idade. Dentre eles, dois apresentam o transtorno do espectro autista, o que demanda estratégias pedagógicas inclusivas. A metodologia utilizada foram atividades lúdicas e interdisciplinares, rodas de leituras, jogos didáticos e conversas que buscaram favorecer a interação, o aprendizado dos alunos, a promoção de hábitos alimentares na primeira infância e a leitura.

No primeiro encontro com a turma houve a apresentação do projeto com uma linguagem simples e acessível, e roda de conversa com as crianças, com perguntas simples e diretas, buscando identificar o conhecimento prévio delas, acerca do tema. Em seguida, foi realizado o jogo “Dominó das Frutas e Legumes”, que buscou integrar o aprendizado e a diversão e uma atividade de desenho, na qual os alunos desenharam sua comida favorita.

No segundo encontro realizou-se a contação da história “A Cesta da Dona Maricota”, utilizando palitoches para tornar o momento mais dinâmico e atrativo para as crianças. Essa história teve como objetivo reforçar a importância da alimentação saudável de forma lúdica e interativa e mostrar os benefícios de determinadas frutas e legumes na saúde de cada um. Após a contação, os alunos participaram de uma atividade escrita relacionada à história, na qual deveriam identificar e escrever as sílabas que formavam o nome das frutas e verduras mencionadas.

O terceiro encontro, o assunto foi trabalhar a importância dos hábitos de higiene com os alimentos, buscando conscientizar e incentivá-los a terem o hábito diariamente. Seguida a contação de histórias com questionário, dinâmica e pinturas acerca do tema higiene dos alimentos.

E no último encontro, foi desenvolvida uma atividade prática, utilizando cartolina, na qual foi confeccionado um quadro dividido em duas categorias: alimentos saudáveis e alimentos não saudáveis. Foram disponibilizadas imagens de diversos tipos de alimentos que são consumidos cotidianamente pelas crianças, onde as mesmas foram direcionadas a colarem as imagens no grupo correspondente, conforme seu entendimento. Paralelamente a atividade foi aplicado um questionário composto por perguntas relacionadas ao tema alimentação saudável, contextualizadas com situações do dia a dia das crianças, a fim de caracterizar se eles consumiam mais alimentos saudáveis ou não saudáveis.

3. Resultados

A partir dessas ações, foram obtidos dados por meio de questionários e da observação das atividades desenvolvidas. A fim de avaliar a compreensão dos estudantes a respeito da higienização dos alimentos e das mãos antes das refeições, foi aplicado um questionário estruturado ao final do terceiro do encontro, composto por questões relacionadas ao conteúdo da história contada, buscando identificar tanto o entendimento da narrativa quanto a presença de práticas de higiene alimentar no cotidiano deles.

Figura 1 – Questionário sobre a higiene dos alimentos

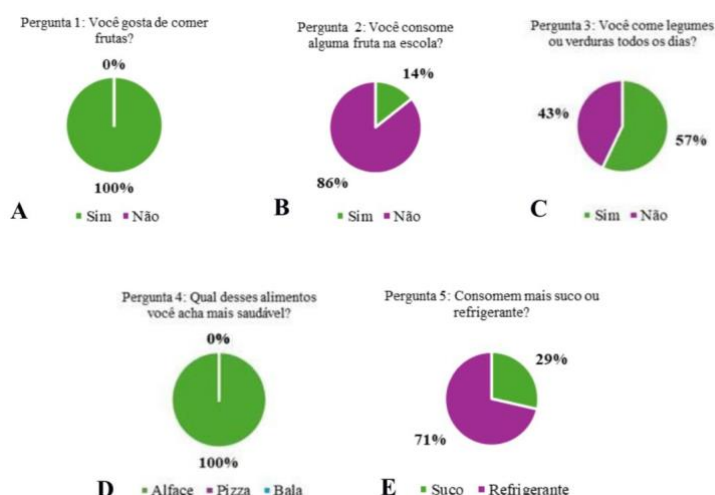


Fonte: Autores (2026)

Com a finalidade de avaliar a compreensão das crianças a respeito do tema alimentação saudável e identificar aspectos relacionados aos seus hábitos alimentares no cotidiano, foi aplicado um questionário estruturado ao final do quarto encontro. O instrumento foi lorranesoaresester@gmail.com¹; anagabrielebatistasouza@gmail.com²; marjoriepereiraribeiro46@gmail.com³; adrianadiniz@professor.uema.br⁴; leandrabarrozo1@gmail.com⁵; a15santanafilho@gmail.com⁶

composto por perguntas objetivas, abordando preferências alimentares, frequência de consumo e percepção sobre alimentos saudáveis.

Figura 2 - Questionário sobre alimentação saudável



Fonte: Autores (2026)

4. Discussão

Ao serem questionados sobre o conhecimento das práticas adequadas a serem realizadas com frutas e hortaliças antes do consumo, como higienização e sanitização, 71% dos estudantes afirmaram possuir esse conhecimento, enquanto 29% declararam não saber quais procedimentos devem ser adotados. Na figura (1B) verificou-se que 100% dos participantes assinalaram a alternativa correta, indicando conhecimento adequado acerca dessa prática preventiva. Observou-se que 100% relataram realizar a lavagem das mãos apenas parcialmente antes de comer.

Tais dados evidenciam que embora parte das crianças tenha demonstrado compreensão adequada acerca das consequências do consumo de alimentos não higienizados, a maioria apresentou entendimento apenas parcial da temática, demonstrando que a abordagem utilizada foi capaz de despertar atenção e promover aprendizado inicial, porém reforça que a consolidação do conhecimento exige intervenções contínuas.

Com a finalidade de avaliar a compreensão das crianças a respeito do tema alimentação saudável e identificar aspectos relacionados aos seus hábitos alimentares no cotidiano (Figura 2), com os resultados, é possível identificar que o conhecimento sobre alimentação saudável e a diferença entre alimentos saudáveis e não saudáveis foi assimilado de forma satisfatória no nível conceitual. Contudo, percebe-se uma possível discrepância entre saber (Figura 2D) e praticar (Figura 2C). Embora as crianças reconheçam quais alimentos são mais saudáveis, nem todas mantêm o consumo regular desses alimentos em seu cotidiano.

Estes resultados corroboram com Nunes et al. (2026) que tanto o ambiente familiar quanto o escolar, contribuem para os hábitos alimentares das crianças, com influência direta na concepção e escolha dos alimentos.

5. Conclusões

Os dados obtidos evidenciam que as crianças demonstram conhecimento teórico acerca da alimentação saudável, reconhecendo alimentos benéficos à saúde e compreendendo, ainda que parcialmente, a importância de hábitos adequados. Observou-se que esse entendimento nem sempre se reflete integralmente nas práticas cotidianas, especialmente no que se refere ao consumo de verduras, legumes e à frequência de ingestão de bebidas e alimentos ultraprocessados. Dessa forma, o projeto de extensão contribuiu para o fortalecimento da conscientização alimentar, evidenciando a necessidade de permanência e ampliação desse tipo de intervenção no ambiente escolar sendo essencial o tema em trabalhos futuros.

Referências

- ALMEIDA, D. P. de et al. O Lúdico Como Ferramenta Para Alimentação Saudável No Ambiente Escolar. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 4, p. 997–1007, 2024.
- ALMEIDA, M. S. de et al. O impacto da má alimentação infantil à longo prazo na saúde do adulto. **Revista Eletrônica Acervo Científico**, v. 39, p. e9272, 2021.
- FEBRONE, R; CASTRO, I. R. R. de; RITO, R. V. V. F. Theoretical model on the promotion of adequate and healthy eating in early childhood education. **Cadernos de saúde pública**, v. 41, n. 7, p. e00213524, 2025.
- GALVÃO, P. R. G. da S. et al. Brincando E Aprendendo: Promoção Da Higiene E Alimentação Saudável Na Primeira Infância. **ARACÊ**, v. 7, n. 3, p. 14718–14730, 2025.
- NUNES, I. C. de M. et al. (2026). Alimentação dos pais é preditora do consumo de frutas de crianças pré-escolares. **Mundo da saúde** (1995), 50.