II JORNADA NACIONAL DE EXTENSÃO DA UEMA
II FÓRUM ACADÊMICO INDÍGENA DA UEMA
TEMA: EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E DESENVOLVIMENTO SOCIOPRODUTIVO
27 A 29 DE MAIO | UEMA SÃO LUÍS-MA

CARDÁPIO COLORIDO: AÇÕES DE PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA PRIMEIRA INFÂNCIA NO MUNICÍPIO DE CAXIAS-MA

Fernanda Nunes Oliveira
Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), Campus Caxias (MA)
Andrezza Evellyn Rocha Tavares
Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), Campus Caxias (MA)
Nicole Maria Abreu Pereira
Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), Campus Caxias (MA)
Magnólia de Jesus Sousa Magalhães
Universidade Estadual do Maranhão (UEMA), Campus Caxias (MA)

Resumo: A alimentação saudável na infância é um pilar fundamental para o crescimento e o desenvolvimento físico e cognitivo das crianças. Nessa fase da vida, os hábitos alimentares estão sendo formados e tendem a se consolidar ao longo do tempo, influenciando diretamente a saúde na vida adulta. Uma nutrição equilibrada contribui para a prevenção de doenças crônicas, como obesidade, diabetes e hipertensão, além de favorecer o desempenho escolar e o bem-estar geral. OBJETIVO: O projeto teve como objetivo promover hábitos alimentares saudáveis na primeira infância e conscientizar adultos, resultando em maior interesse das crianças, aprendizado sobre o tema e ampla interação nas redes sociais. METODOLOGIA: Foram realizadas atividades recreativas e lúdicas acerca do tema na Escola Comunitária Cruzeiro do Sul VI, além de publicações nas redes sociais e folders informativos, a fim de atingir não só o público infantil mas também o adulto. RESULTADOS: O projeto promoveu hábitos saudáveis na primeira infância e conscientização dos adultos, gerando maior aceitação de frutas, engajamento infantil, interesse familiar e mais de mil interações nas redes sociais. CONCLUSÃO: Dessa forma, é perceptível como, a partir de ações informativas e recreativas, a promoção da alimentação saudável torna-se possível na primeira infância.

Palavras-chave: Desenvolvimento, Prevenção, Nutrição.

COLORFUL MENU: ACTIONS TO PROMOTE HEALTHY EATING IN EARLY CHILDHOOD IN THE MUNICIPALITY OF CAXIAS, MARANHÃO

Abstract: Healthy eating in childhood is a fundamental pillar for the growth and physical and cognitive development of children. During this stage of life, eating habits are being formed and tend to become established over time, directly influencing health in adulthood. A balanced diet contributes to the prevention of chronic diseases, such as obesity, diabetes, and hypertension, as well as supporting academic performance and overall well-being. OBJECTIVE: The project aimed to promote healthy eating habits in early childhood and raise awareness among adults, resulting in greater children's interest, learning about the topic, and wide interaction on social media. METHODOLOGY: Recreational and playful activities on the theme were carried out at the Cruzeiro do Sul VI Community School, along with social media posts and informational folders, in order to reach both children and adults. RESULTS: The project promoted healthy habits in early childhood and raised adult awareness, generating greater acceptance of fruits, child engagement, family interest, and over one thousand interactions on social media. CONCLUSION: Thus, it is evident

oliveirafn8899@gmail.com, aevenllyn@gmail.com, nicole.abreumed@gmail.com, magmagalhaes2009@hotmail.com

that through informative and recreational actions, the promotion of healthy eating becomes possible in early childhood.

Keywords: Development, Prevention, Nutrition.

1. Introdução

A alimentação na primeira infância desempenha um papel fundamental no crescimento e no desenvolvimento infantil, influenciando diretamente a saúde ao longo da vida. Estudos apontam que uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida está associada a melhores desempenhos cognitivos, fortalecimento do sistema imunológico e prevenção de doenças crônicas, como obesidade e diabetes. No entanto, a realidade alimentar de muitas crianças no Brasil, especialmente em regiões vulneráveis, ainda é preocupante, marcada pelo consumo excessivo de alimentos ultraprocessados e pela carência de nutrientes essenciais. (Silva & Souza, 2020)

Diante desse cenário, a promoção da alimentação saudável na primeira infância surge como uma estratégia essencial para garantir a qualidade de vida e o bem-estar das crianças. Assim, reforça-se a necessidade de incentivar hábitos alimentares adequados desde os primeiros meses de vida. Ações educativas direcionadas a famílias, cuidadores e instituições escolares são fundamentais para conscientizar sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis, além de contribuir para a redução dos índices de desnutrição e obesidade infantil (Brasil, 2019).

Dessa forma, este estudo incentivou a promoção de hábitos alimentares saudáveis em crianças de uma escola comunitária na cidade de Caxias do Maranhão, por meio de atividades artísticas, como pintura e desenho, e ações informativas, com “folders” e publicações online. A pesquisa busca compreender os desafios enfrentados na implementação dessas estratégias e propor alternativas que possam fortalecer a conscientização e o acesso a uma nutrição adequada na primeira infância.

2. Metodologia

Trata-se de um relato de experiência de caráter extensionista, desenvolvido na Escola Comunitária Cruzeiro do Sul VI, localizada no município de Caxias, Maranhão. O público direto foi composto por crianças da educação infantil, com idades entre 4 e 6 anos, e o alcance indireto incluiu familiares, responsáveis e usuários das redes sociais do projeto.

As ações foram planejadas para articular educação alimentar e linguagem infantil, utilizando atividades lúdicas, recursos visuais e materiais simples de apoio. Foram realizadas quatro estratégias principais: identificação de frutas por imagens e nomes, pintura com lápis de cor, simulação de feira e produção de cardápios ou pequenos livros de receitas. As atividades buscaram associar cores, nomes, origem dos alimentos, possibilidades de preparo e escolhas saudáveis, respeitando o nível de compreensão das crianças.

oliveirafn8899@gmail.com, aevenllyn@gmail.com, nicole.abreumed@gmail.com, magmagalhaes2009@hotmail.com

Além das intervenções presenciais, foi criado um perfil do projeto em rede social para ampliar o alcance das informações sobre alimentação saudável. Também foram elaborados folders informativos destinados aos responsáveis, com o objetivo de estender a discussão para o ambiente familiar e favorecer a continuidade das práticas alimentares trabalhadas na escola.

A avaliação dos resultados ocorreu por observação direta da participação das crianças, registros das atividades, interação dos alunos durante as dinâmicas, relatos sobre consumo de frutas e métricas de alcance das publicações digitais. Por se tratar de relato de experiência, a análise foi descritiva e qualitativa, com apoio de registros quantitativos simples, como número de participantes por ação e visualizações nas redes sociais.

Figura 1 – Simulação da feira



Fonte: Oliveira, F. N. (2025)

3. Resultados

As atividades presenciais apresentaram boa adesão do público infantil. Na ação realizada em 7 de novembro de 2024, com pintura e apresentação de figuras com nomes de frutas, participaram três turmas, totalizando 25 crianças. Todas reconheceram algum tipo de fruta, embora tenham sido identificadas resistências de consumo: nove crianças relataram não consumir algumas variedades e duas informaram não consumir frutas em sua rotina alimentar.

Após as dinâmicas iniciais, observou-se maior curiosidade das crianças em relação aos alimentos apresentados, com participação ativa nas atividades de identificação, pintura e diálogo sobre frutas. Durante os encontros, os alunos passaram a reconhecer os alimentos trabalhados também em situações cotidianas, como lanches e refeições, indicando aproximação entre o conteúdo abordado e a vivência alimentar das crianças.

Em 13 de março de 2025, foi realizada a atividade de simulação de feira, envolvendo uma turma com 15 alunos. Nessa etapa, as crianças confeccionaram frutas e sacolas com

cartolina e lápis de cor, exercitando a associação entre alimentos, cores, local de aquisição e escolhas alimentares. Em 13 de junho de 2025, ocorreu a produção dos livros de receita, com destaque para preparações discutidas coletivamente, como salada de frutas e sanduíche natural.

No eixo de comunicação, a criação do perfil em rede social ampliou o alcance do projeto. Entre janeiro e fevereiro de 2025, as primeiras publicações sobre educação alimentar saudável e registros das atividades ultrapassaram mil visualizações. A entrega de folders aos responsáveis também fortaleceu a tentativa de levar a temática para além da escola, aproximando o conteúdo das famílias e do cotidiano doméstico.

Figura 2 – Produção dos livros de receita



Fonte: Oliveira, F. N. (2025)

4. Discussão

Os resultados indicam que atividades lúdicas favorecem maior engajamento infantil na educação alimentar, especialmente quando utilizam recursos concretos, cores, desenhos e simulações próximas da experiência cotidiana. A diferença observada entre reconhecer frutas e consumi-las reforça que o conhecimento sobre alimentos não garante, isoladamente, mudança de hábito; por isso, estratégias práticas e repetidas tendem a ser mais adequadas para a primeira infância.

A experiência também confirma a escola como espaço privilegiado de promoção da alimentação saudável. Conforme orientações do Ministério da Saúde, a formação de hábitos alimentares adequados depende da articulação entre ambiente alimentar, família, cuidadores e ações educativas compatíveis com a idade das crianças (BRASIL, 2019). Nesse sentido, o projeto não se limitou à transmissão de informação, mas buscou produzir vivências capazes de estimular reconhecimento, curiosidade e aproximação afetiva com alimentos saudáveis.

oliveirafn8899@gmail.com, aevenllyn@gmail.com, nicole.abreumed@gmail.com, magmagalhaes2009@hotmail.com

A combinação entre atividades presenciais, folders e rede social ampliou o público potencial da intervenção. Embora as visualizações digitais não permitam medir mudança efetiva de comportamento, elas indicam capilaridade comunicacional e possibilidade de sensibilização de responsáveis. Esse aspecto é relevante porque a autonomia alimentar de crianças de 4 a 6 anos ainda é limitada, dependendo fortemente das escolhas feitas por adultos no ambiente familiar e escolar.

Como limitação, o projeto não utilizou instrumentos padronizados de avaliação do consumo alimentar, medidas antropométricas ou acompanhamento longitudinal. Além disso, houve variação na composição das turmas ao longo das atividades. Ainda assim, os achados observacionais sugerem pertinência da proposta como intervenção educativa inicial, de baixo custo, replicável e adequada ao contexto escolar comunitário.

5. Conclusões

Os resultados obtidos com a execução do projeto evidenciam a efetividade de intervenções lúdicas e educativas na promoção de hábitos alimentares saudáveis durante a primeira infância. Observou-se que, apesar da resistência inicial de uma parcela das crianças ao consumo de frutas, a aplicação das atividades proporcionou maior engajamento, despertando interesse e curiosidade acerca dos alimentos e favorecendo sua inserção no cotidiano alimentar. A receptividade positiva por parte da instituição escolar, contemplando docentes e discentes, confirma a pertinência da abordagem metodológica adotada e reforça a relevância da temática no contexto educacional e de saúde pública.

Além disso, a integração entre atividades presenciais, materiais informativos e estratégias de divulgação em redes sociais potencializou o alcance do projeto, ampliando sua contribuição para a conscientização de familiares e responsáveis. Nesse sentido, a experiência aqui relatada destaca-se como uma prática exitosa de educação alimentar e nutricional, com potencial de replicabilidade em outras instituições, constituindo-se em um instrumento eficaz para a consolidação de hábitos alimentares mais adequados e sustentáveis desde os primeiros anos de vida.

Referências

BRASIL. *Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos.* Brasília, DF: Ministério da Saúde, 2019.

SILVA, M. A.; SOUZA, R. T. Alimentação infantil e saúde: desafios e perspectivas. *Revista Brasileira de Nutrição*, v. 5, n. 2, p. 45-60, 2020

oliveirafn8899@gmail.com, aevenllyn@gmail.com, nicole.abreumed@gmail.com, magmagalhaes2009@hotmail.com