MINI CHEF: PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA

VANESSA MACHADO LUSTOSA[1]; KARLA CRISTINA ARAÚJO FERREIRA[2]; FRANCISCO JOSÉ SILVA[3]

[1]Nutricionista – Secretaria Municipal de Saúde – Coelho Neto – E-mail: vanessalustosa15@gmail.com
[2]Nutricionista – Secretaria Municipal de Educação – Coelho Neto
[3]Professor – Secretaria Municipal de Educação – Coelho Neto

A alimentação saudável na infância é essencial para o crescimento, desenvolvimento e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Diante do aumento dos casos de sobrepeso e obesidade infantil no Brasil, torna-se necessária a implementação de estratégias de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar, espaço favorável para construção de conhecimentos e estímulo a hábitos saudáveis. Nesse contexto, atividades lúdicas podem contribuir para maior interesse das crianças por alimentos saudáveis e incentivo à adoção de práticas alimentares mais conscientes. Dessa forma, o objetivo do trabalho foi promover a educação alimentar e nutricional por meio de oficinas culinárias lúdicas, incentivando hábitos alimentares saudáveis entre crianças da rede municipal de ensino. Trata-se de um relato de experiência desenvolvido em 10 escolas municipais do município de Coelho Neto, nos anos de 2024 e 2025, direcionado a crianças de até 10 anos de idade. As oficinas culinárias eram realizadas mensalmente e incluíam atividades práticas, nas quais os participantes preparavam receitas simples e saudáveis, como salada de frutas, bolo de cenoura, suco da casca do abacaxi e farofa da casca de banana, incentivando também o aproveitamento integral dos alimentos. Durante as oficinas, eram realizadas explicações lúdicas sobre grupos alimentares, benefícios nutricionais dos ingredientes utilizados, além da observação da participação e aceitação alimentar das crianças.
Observou-se maior interesse das crianças pelos alimentos in natura, aumento da aceitação de frutas e hortaliças e redução da resistência em experimentar novos sabores. As atividades favoreceram ainda o desenvolvimento de habilidades sociais, autonomia, coordenação motora e trabalho em equipe. Conclui-se que oficinas culinárias lúdicas constituem estratégia eficaz para promoção da alimentação saudável na infância, fortalecendo ações de educação alimentar e nutricional no ambiente escolar e contribuindo para formação de hábitos saudáveis.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional; infância; oficinas culinárias; promoção da saúde;