PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM AMBIENTE ESCOLAR.

Palavras – chave: Alimentação saudável; Educação infantil; Promoção da saúde.

A alimentação saudável possui papel fundamental no desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças, especialmente na primeira infância, período em que os hábitos alimentares começam a ser construídos. Este relato de experiencia tem como objetivo descrever uma ação educativa desenvolvida com crianças da educação infantil, visando incentivar hábitos alimentares saudável de maneira lúdica, educativa e participativa. A experiencia ocorreu em contexto escolar, buscando despertar nas crianças o interesse pelo consumo de frutas, verduras e outros alimentos nutritivos, além de conscientizá-las sobre a importância de uma alimentação equilibrada para a saúde e o bem-estar.

A atividade foi realizada durante o mês de abril de 2026, em dois momentos envolvendo sede do município e zona rural, envolvendo crianças, professores e equipe pedagógica. A execução aconteceu por meio de rodas de conversa, contação de histórias, músicas educativas, brincadeiras e apresentação de alimentos saudáveis. Foram utilizados cartazes ilustrativos, imagens coloridas e alimentos naturais para estimular a curiosidade e a interação das crianças. As atividades foram planejadas de forma dinâmica e adequada a faixa etária dos participantes, utilizando linguagem simples e recursos visuais que favorecessem a compreensão do conteúdo abordado.

Os resultados observados foram bastante positivos, considerando o entusiasmo e a participação ativa das crianças durante as atividades propostas. Muitas demonstraram interesse em identificar frutas e verduras, compartilharam seus alimentos preferidos e participaram das brincadeiras relacionadas ao tema. Também foi possível perceber maior conscientização sobre a importância de escolher alimentos saudáveis no cotidiano.

Diante disso, conclui-se que ações educativas voltadas á alimentação saudável na educação infantil são essenciais para a formação de hábitos positivos desde os primeiros anos de vida. Além de promover conhecimento, essas experiencias contribuem para o desenvolvimento de atitudes mais saudáveis, fortalecendo a relação entre educação, saúde e qualidade de vida no ambiente escolar.