

HERÓIS DA ALIMENTAÇÃO: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO EDUCATIVA LÚDICA SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL

FOOD HEROES: EXPERIENCE REPORT OF A PLAYFUL EDUCATIONAL ACTION ON HEALTHY EATING IN EARLY CHILDHOOD EDUCATION

GOMES, Maria Cândida Ribeiro¹; MONTEIRO, Kauany da Silva¹; BARROSO, Rayssa Vitória da Silva¹; SILVA, Pedro Henrique Santos¹; SÁ, Maria Eduarda²; FERREIRA, Ana Soiris Mota²; SILVA, Natan Fernandes da¹; SANTOS, Maria Alice dos¹; ANDRADE, Miguel Farias de Araújo¹; DOURADO, Viviane Rodrigues¹; ROCHA, Lorena da Silva²; SILVA, Sthefany Ribeiro Dias da¹; CARVALHO, Isabela Barjud²; BARROS, Gabriel Martins de³.

¹ Acadêmicos(as) do curso de Fisioterapia da Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI; ² Acadêmicos(as) do curso de Fonoaudiologia da Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI; ³ Docente da Afya Centro Universitário UNINOVAFAPI — autor correspondente.

E-mail do autor correspondente: gabriel.martins@afya.com.br

Eixo Temático: 01 - Saúde

RESUMO

Introdução: a alimentação saudável desempenha papel fundamental no crescimento, no desenvolvimento físico e cognitivo e na promoção da saúde infantil, sendo o ambiente escolar espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas voltadas a essa temática. **Objetivo:** relatar a experiência do projeto de extensão Heróis da Alimentação, desenvolvido com o propósito de promover a conscientização de crianças da educação infantil sobre a importância da alimentação saudável, por meio de estratégias lúdicas e interativas. **Descrição da experiência:** a ação foi realizada no CMEI Frei Damião, conduzida por 13 discentes dos cursos de Fisioterapia e Fonoaudiologia, sob orientação docente, e envolveu a apresentação de uma pirâmide alimentar ilustrada, slide educativo sobre a função dos alimentos, dinâmica de classificação de alimentos saudáveis e não saudáveis e jogo da memória, finalizada com a oferta de um lanche saudável às crianças. Os resultados observados incluíram grande interesse e participação das crianças, melhor compreensão sobre alimentos benéficos e prejudiciais à saúde e fortalecimento de habilidades de comunicação e trabalho em equipe entre os discentes. **Conclusão:** o projeto demonstrou que estratégias lúdicas são eficazes para promover a educação alimentar na infância, reforçando a relevância da extensão universitária como instrumento de integração entre universidade e comunidade escolar.

Palavras-chave: Alimentação Saudável. Educação Alimentar e Nutricional. Extensão Universitária. Educação Infantil. Promoção da Saúde.

ABSTRACT

Introduction: healthy eating plays a fundamental role in children's growth, physical and cognitive development, and health promotion, making the school environment a privileged space for educational actions addressing this theme. **Objective:** to report the experience of the Food Heroes extension project, developed to raise awareness among early childhood education children about the importance of healthy eating through playful and interactive strategies. **Description of the experience:** the action was carried out at CMEI Frei Damião, conducted by 13 students from the Physical Therapy and Speech-Language Pathology programs, under faculty guidance, and included the presentation of an illustrated food pyramid, an educational slide on the function of foods, a classification activity of healthy and unhealthy foods, and a memory game, concluding with a healthy snack offered to the children. Observed results included great interest and participation from the children, improved understanding of beneficial and harmful foods, and strengthened communication and teamwork skills among the students. **Conclusion:** the project demonstrated that playful strategies are effective in promoting food education in childhood, reinforcing the relevance of university extension as an instrument for integration between university and the school community.

Keywords: Healthy Diet. Food and Nutrition Education. University Extension. Child, Preschool. Health Promotion.

INTRODUÇÃO

A alimentação saudável desempenha papel fundamental no crescimento e no desenvolvimento físico, cognitivo e social das crianças, sendo considerada um dos principais pilares para a promoção da saúde e a prevenção de doenças. Uma alimentação equilibrada fornece ao organismo os nutrientes essenciais ao adequado funcionamento do corpo, contribuindo para níveis satisfatórios de energia, concentração, aprendizagem e qualidade de vida. Entretanto, observa-se aumento significativo no consumo de alimentos ultraprocessados entre crianças e adolescentes, realidade que favorece o surgimento de obesidade infantil, deficiências nutricionais e alterações metabólicas, tornando-se preocupação crescente de saúde pública.¹

Nas últimas décadas, mudanças no padrão alimentar da população têm contribuído para a substituição de alimentos naturais por produtos industrializados ricos em açúcares, gorduras e sódio, especialmente entre o público infantil, cenário diretamente relacionado à praticidade desses produtos, à influência da mídia e ao fácil acesso a alimentos ultraprocessados.² Além dos prejuízos físicos, uma alimentação inadequada pode interferir no desempenho escolar, na atenção, na memória e no desenvolvimento emocional e social das crianças, tornando a discussão sobre alimentação saudável no ambiente escolar uma estratégia indispensável para o fortalecimento de ações de promoção da saúde.³

O ambiente escolar configura-se como espaço privilegiado para o desenvolvimento de ações educativas em saúde, possibilitando interação, troca de conhecimentos e construção

coletiva do aprendizado. Nesse contexto, metodologias lúdicas e participativas tornam-se ferramentas importantes para facilitar a compreensão das crianças sobre temas relacionados à alimentação e ao autocuidado, favorecendo maior envolvimento e interesse durante as atividades, uma vez que recursos como jogos, brincadeiras, dinâmicas e materiais visuais contribuem significativamente para a assimilação do conteúdo de maneira leve, divertida e significativa.^{3,2}

Diante dessa realidade, o projeto Heróis da Alimentação foi desenvolvido no CMEI Frei Damião como ação extensionista voltada à promoção da educação alimentar infantil. Este trabalho tem como objetivo relatar essa experiência, destacando as estratégias didáticas utilizadas para aproximar o conhecimento científico da realidade das crianças e fortalecer o compromisso social da extensão universitária.

DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA

O projeto Heróis da Alimentação integrou as atividades da disciplina Projeto de Extensão II e foi desenvolvido por uma equipe de 13 discentes dos cursos de Fisioterapia e Fonoaudiologia, sob orientação docente, tendo como público-alvo crianças da educação infantil do CMEI Frei Damião. O planejamento teve início com reuniões da equipe para definição do tema e das estratégias didáticas, optando-se por uma abordagem lúdica capaz de despertar maior atenção e favorecer a fixação do conteúdo junto ao público infantil. Foram confeccionados os materiais utilizados nas atividades, incluindo uma pirâmide alimentar ilustrada, imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis, caixas para a dinâmica de classificação e o material do jogo da memória (Figura 1).



Figura 1. Visita diagnóstica da equipe à instituição.

Fonte: Acervo próprio.

Antes da execução, foi realizada visita diagnóstica à instituição, em 19 de março de 2026, para reconhecimento do espaço e alinhamento das atividades com a equipe pedagógica da escola. A execução do projeto ocorreu em 26 de março de 2026: inicialmente, foi apresentada às crianças uma pirâmide alimentar ilustrada, com explicação sobre quais alimentos são saudáveis e nutritivos para o corpo humano; em seguida, discentes do curso de Fonoaudiologia apresentaram slide explicativo sobre a função de alguns alimentos e sua relação com a saúde. Foram então distribuídas imagens de diversos alimentos para que as crianças os classificassem como saudáveis ou não saudáveis, seguidas do jogo da memória sobre o tema. Ao final da atividade, foi oferecido às crianças um lanche saudável, reforçando de forma prática os conteúdos trabalhados (Figura 2).



Figura 2. Equipe e crianças ao final da ação.

Fonte: Acervo próprio.

O projeto ocorreu de maneira satisfatória, superando as expectativas da equipe. Observou-se grande interesse, participação e interação das crianças durante as dinâmicas educativas, jogos e brincadeiras propostas, que demonstraram compreender a importância da alimentação saudável e conseguiram identificar, de forma prática, alimentos benéficos e prejudiciais à saúde. A utilização de recursos lúdicos favoreceu a assimilação do conteúdo e tornou o momento mais leve, divertido e educativo. A receptividade da escola e da professora responsável também contribuiu significativamente para o sucesso da ação, que acompanhou todas as atividades demonstrando apoio e satisfação com os conhecimentos compartilhados.

Para a equipe acadêmica, a experiência possibilitou o desenvolvimento de habilidades de comunicação, trabalho em equipe, criatividade e interação com a comunidade escolar,

fortalecendo a relação entre universidade e sociedade e valorizando a educação em saúde no ambiente escolar.

CONCLUSÃO

A realização do projeto Heróis da Alimentação constituiu experiência extremamente significativa e enriquecedora para todos os envolvidos, possibilitando levar informações importantes sobre alimentação saudável às crianças de forma dinâmica, acessível e participativa, contribuindo para a conscientização sobre hábitos alimentares mais equilibrados desde a infância.

Para a equipe acadêmica, o projeto representou vivência prática e social relevante, permitindo colocar em prática conhecimentos adquiridos durante a graduação e desenvolver habilidades fundamentais para a formação profissional, como comunicação, empatia, criatividade e trabalho em equipe, reforçando a extensão universitária como instrumento de transformação social e de aproximação entre universidade e comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Dallacosta M, et al. Programa Saúde na Escola: desafios e possibilidades para promover saúde na perspectiva da alimentação saudável. *Saúde Debate*. 2023;46:244-60.
2. Silva SRA, et al. Representações sociais da alimentação saudável para pessoa idosa: uma revisão integrativa. *Rev Enferm Atual In Derme*. 2024;98(1).
3. Santana ERA, et al. Promovendo a alimentação saudável na escola: desafios na abordagem da alimentação saudável de forma integrada às práticas pedagógicas. *Segur Aliment Nutr*. 2024;31:e024011.