

# UTILIZAÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA A AVALIAÇÃO DO CONHECIMENTO E EDUCAÇÃO SOBRE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL DE ESTUDANTES DE UMA ESCOLA PÚBLICA EM LIMEIRA – SP

Gabriella Lunai Rodrigues Silva; Laiza Afonso de Oliveira; Letícia Karoline Vendramini;<sup>1</sup>  
Margarete Galzerano Francescato<sup>2</sup>

## RESUMO

Desde a infância necessitamos de cuidados com o nosso consumo alimentar para que ele seja adequado, e que as preferências sejam por alternativas saudáveis e não por escolhas inadequadas. A primeira fase da vida é um período crítico em relação a alimentação e é considerada muito importante em relação a prevenção das doenças, do excesso de peso, da carência de nutrientes e da promoção da saúde e da vida. O consumo de alimentos processados e ultraprocessados por crianças vem crescendo muito ao longo dos últimos anos. Na escola é o espaço ideal para a realização da Educação Alimentar Nutricional, visto que as crianças são as melhores oportunidades de realizarem ações positivas e eficientes. Depois de diversas pesquisas e conversas em relação ao tema, ficou decidido que o melhor seria dar continuidade ao projeto “Proposta de Educação Nutricional Durante a Primeira Infância em Escola Pública na Cidade de Limeira – SP”, que foi idealizado e executado por um grupo de alunas do 3 ETIM de Nutrição e Dietética, do ano de 2022. Durante o desenvolvimento, foram encontradas dificuldades em relação a algumas dinâmicas que seriam abordadas, e se teriam uma boa aceitação por parte das crianças. Mas elas lembravam do projeto anterior e entenderam a importância de ter uma alimentação saudável desde a infância, dentro e fora do ambiente escolar. Portanto estudar sobre esse assunto, aplicar ele no dia a dia das crianças é muito importante para que elas se desenvolvam de forma saudável e não tenham futuros problemas de saúde.

**Palavras-chave:** Ambiente Escolar. Educação Nutricional. Infância.

---

<sup>1</sup> Alunos do curso Técnico em Nutrição e Dietética da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – [gabriella.silva202@etec.sp.gov.br](mailto:gabriella.silva202@etec.sp.gov.br); [laiza.afonso8@etec.sp.gov.br](mailto:laiza.afonso8@etec.sp.gov.br); [leticia.vendramini@etec.sp.gov.br](mailto:leticia.vendramini@etec.sp.gov.br)

<sup>2</sup> Professora Orientadora, docente da Etec Trajano Camargo – Limeira, SP – [margarete.sampaio@etec.sp.gov.br](mailto:margarete.sampaio@etec.sp.gov.br)

## ABSTRACT

Since childhood, we need to take care of our appropriate food consumption, and that preferences are for healthy alternatives and not inappropriate choices. The first phase of life is a critical period of nutrition, which is considered very important for prevention of diseases, excess weight, lack of nutrients, and the promotion of health and life. Consumption of processed and ultra-processed food by children has grown significantly over recent years. School is the ideal space for carrying out Nutritional Food Education, as children have the best opportunities to develop positive and efficient actions. After several types of research regarding the topic, the group decided that the best thing would be to keep on the project "Proposal for Nutritional Education During Early Childhood" in a Public School in Limeira (SP) which was designed and executed by a group of students of the 3rd ETIM of Nutrition and Dietetics, from the year 2022. During this project, some difficulties appeared about how to apply it, and whether children would accept well. However, as we chose to apply to the same group, they remembered the previous project, and they soon understood the importance of having a healthy diet from childhood, inside and outside the school environment. Therefore, studying this subject and applying it to children's daily lives is very important, and also they will develop healthy habits and not have future health problems.

**Keywords:** School environment. Nutritional Education. Infancy.

---

## 1. INTRODUÇÃO E JUSTIFICATIVA

Na história, a alimentação está presente em todos os momentos, sendo tão antiga quanto, mesmo assim os alimentos consumidos e os hábitos alimentares mudam entre diferentes povos e regiões, o que transforma o estudo da Educação Alimentar e Nutricional – EAN, tão diversos, visto que as análises comportamentais dos indivíduos variam muito de acordo com a sua cultura (AZEVEDO, 2017).

O ambiente alimentar pode ser descrito como o âmbito em que o indivíduo está inserido, como sua casa, seu trabalho, sua escola, bairro onde mora, o acesso aos alimentos (preço, qualidade, disponibilidade) tem grande importância nas escolhas do consumo. Os locais onde as pessoas se alimentam são influenciados por políticas públicas, indústrias alimentares, empresas de marketing e publicidade, entre outros fatores que afetam a escolha dos alimentos (DIAS, *et al*, 2021).

Desde a infância é necessário cuidados com o consumo alimentar para que ele seja adequado, e que as preferências sejam por alternativas saudáveis e não por escolhas inadequadas. Pensando nesse ponto a escola é o melhor e mais adequado espaço para desenvolver ações e atividades de EAN, visando uma melhor qualidade de vida (MOURA; LEITE; BEZERRA, 2022).

A culinária é fundamental em todas as etapas da vida, embora seja inegável que uma alimentação inadequada na primeira infância pode gerar impactos negativos na vida, muitas vezes, irreparáveis e duradouros. Garantir a boa nutrição vai além de consumir alimentos *in natura*, minimamente processados e de qualidade. Para manter uma dieta saudável é preciso ter informações e conhecimentos sobre os grupos alimentares, para saber como escolher o que colocar em sua dieta diária, assim evitando bebidas açucaradas e alimentos ultraprocessados, que são ricos em sódio e gorduras e pobre em nutrientes essenciais, principalmente nos primeiros anos de vida (UNICEF, 2021).

A respeito de tudo, cabe considerar que o entorno das escolas é reconhecido como um espaço propício para comercializar lanches do interesse das crianças, como: balas, pirulitos, chocolates, refrigerantes, entre outros, o que dificulta que a promoção da alimentação saudável tenha uma chance de atingir as crianças, mesmo nas escolas que têm programas de educação alimentar implementados ou naquelas com cantina saudável (DIAS, *et al*, 2021). Por isso nesse trabalho, o propósito é através de uma revisão literária e atividades lúdicas para crianças, apresentar de forma fácil a EAN.

## 2. OBJETIVO

Avaliar o conhecimento das crianças em relação à alimentação saudável, através de atividades lúdicas e demonstrar a validação da parceria da família e da escola na educação alimentar de estudantes do ensino fundamental I de uma escola pública em Limeira – SP.

## 3. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

A alimentação ocorre para suprir as necessidades biológicas e físicas entre hábitos alimentares, manutenção da saúde e desenvolvimento de Doenças Crônicas Não Transmissíveis – DCNT's, as influências decisivas sobre o estado de saúde dos indivíduos; além disso ela está internalizada na cultura do indivíduo e depende de sua vontade e disponibilidade de escolhas. Segundo a Política Nacional de Alimentação e Nutrição – PNAN, a alimentação é um elemento de humanização das práticas de saúde. Ela expressa as relações sociais, valores e história do indivíduo e dos grupos populacionais, além de ter implicações diretas na saúde e na qualidade de vida (BRASIL, 2012).

Bons hábitos alimentares nos primeiros anos de vida irão repercutir de diferentes formas ao longo de toda a vida e influenciar no desenvolvimento intelectual, no crescimento adequado para a idade e na prevenção de patologias relacionadas à alimentação incorreta. Assim, à medida que a criança cresce, ela define suas preferências alimentares. Posto isso, observa-se a importância de estimular, desde o início da vida, uma alimentação variada, adequada e que reflita a cultura alimentar regional (DIAS, *et al*, 2021). A primeira fase da vida é um período crítico em relação a alimentação e é considerada muito importante em relação a prevenção das doenças, do excesso de peso, da carência de nutrientes e da promoção da saúde e da vida (COELHO; SANTOS; SILVA, 2023).

Na infância a EAN, é essencial para ensinar a forma correta de se alimentar. O consumo de alimentos processados e ultra processados por crianças vem crescendo muito ao longo dos últimos anos. Além desse tipo de alimentação trazer malefícios a saúde, também interferem na ingestão de fontes saudáveis, causando

um aumento no número de casos de DCNT's, que é um grande problema de saúde pública, que está presente inclusive na população infantil, em decorrência das mudanças de hábitos alimentares e do sedentarismo. Na escola é o espaço ideal para a realização das EANs, visto que as crianças são as melhores oportunidades de realizarem ações positivas e eficientes (CAMPOS, *et al*, 2019).

Para ter uma alimentação saudável e adequada é preciso fazer as escolhas de maneira correta desde o nascimento, começando pelo aleitamento materno durante os primeiros seis meses de vida e depois a introdução alimentar (UNICEF, 2021).

De acordo com Brasil (2019), o Guia Alimentar para crianças menores de 2 anos: "Único e inigualável, o leite materno é o alimento ideal para a criança, pois é totalmente adaptado às suas necessidades nos primeiros anos de vida. Não existe nenhum outro igual, nem parecido, apesar dos esforços da indústria em modificar leites de outros mamíferos, como o da vaca, por exemplo, para torná-los mais adequados ao consumo de crianças pequenas. O leite produzido naturalmente pelo corpo da mulher é o único que contém anticorpos e outras substâncias que protegem a criança de infecções, enquanto ela estiver sendo amamentada. Uma nutrição adequada nos primeiros anos de vida da criança é primordial para o seu desenvolvimento saudável; quando inadequada, pode trazer danos à saúde, como a carência de nutrientes, o desenvolvimento precoce de sobrepeso ou obesidade e doenças crônicas associadas.

Depois dos primeiros meses de vida, na hora da introdução alimentar, a família teve proporcionar refeições equilibradas, variadas e saborosas, respeitando suas tradições e sua cultura. O primeiro passo para que o bebê conheça novos sabores vem desde o leite materno, embora a alimentação complementar pode ser influenciada por alguns sabores que estiveram presentes na composição do líquido amniótico. Quando logo após o desmame, ocorre a introdução de alimentos de baixo valor nutricional e muito energéticos, o desenvolvimento e crescimento pode ser comprometido, visto que eles podem causar a diminuição da proteção imunológica, processo alérgicos e distúrbios nutricionais. Nos dois primeiros anos de vida, o cardápio deve ser muito bem pensado, já que essa é a fase da criação dos hábitos, e

o papel da família é muito importante evitando comprar os processados e deixando que as crianças escolham as frutas de sua preferência. Quando os pequenos não têm o aleitamento materno ou sofrem o desmame muito cedo, pode ocasionar em vários danos ao organismo como: a exposição de agentes infecciosos e por falta de uma microbiota intestinal saudável muitos problemas de saúde podem aparecer (COELHO; SANTOS; SILVA, 2023).

Na escola é passado grande parte do dia, onde as crianças adquirem conhecimentos, aprendem e vivem suas aventuras, e é uma ótima oportunidade de exercer um programa de EAN atingindo em uma etapa onde eles são muito influenciados a infância e adolescência. Sendo também nesse espaço onde eles fazem suas refeições descobrindo suas aversões, suas preferências e criando seus hábitos alimentares. Uma pessoa que sabe o que consome e pode fazer escolhas conscientes, provavelmente é alguém mais saudável. Seguindo essa percepção existe uma relação entre a educação e a saúde, sendo que os programas para conscientizar e ensinar são feitos nos espaços de ensino. Embora realizar uma educação alimentar seja difícil as instituições de ensino são os locais mais indicados. O ambiente de aprendizagem reflete nos hábitos alimentares portanto, faz-se necessário o desenvolvimento de atividades de EAN nesse ambiente, não somente com as crianças, mas envolvendo com toda a comunidade escolar. As quais devem ser instaladas por meio de ações, em conjunto ao tema no projeto pedagógico das escolas (SILVA, 2018).

O meio social escolar exerce interferência na formação da personalidade e no caráter alimentar dos alunos, e reflete o espaço ideal para o desenvolvimento de programas coletivos educativos, atividades lúdicas, auxiliando para a formação e estabilização de práticas saudáveis que serão retratados no ambiente familiar, o que justifica a utilização do alimento como elemento pedagógico (MOREIRA; NUNES; PEREIRA, 2020).

Diversos fatores influenciam nos hábitos de alimentação das crianças, os valores socioculturais, a imagem corporal, as necessidades fisiológicas e saúde individual, as preferências, as convivências sociais, a situação financeira familiar, o acesso a alimentos fora de casa e de alimentos semipreparados, a influência exercida

pela mídia, entre outros. O ambiente determina toda a situação, mas é na escola, que vem a maior influência, pois lá elas convivem com pessoas da mesma faixa etária e os adultos em que elas se espelham como exemplo, dando assim uma maior oportunidade para ajudar a criar rotinas saudáveis das crianças (CONCEIÇÃO, *et al*, 2022).

As modificações nos hábitos alimentares afetaram a qualidade dos alimentos produzidos e para se adequar ao ritmo acelerado do dia a dia, perdendo assim a qualidade e o valor nutricional deles, pois os alimentos consumidos são de preparo práticos e rápidos, diferente dos hábitos alimentares anteriores que eram mais saudáveis. Os responsáveis pelas crianças precisam ser estimulados e sensibilizados a melhorar a sua alimentação, pois suas práticas alimentares influenciam as de seus filhos, logo, se a alimentação dos pais tiver um alto valor nutritivo e for atrativo aos olhos da criança, ela vai gostar do que provar (COELHO; SANTOS; SILVA, 2023).

Os maus hábitos de vida vêm causando um aumento no número das DCNTs, principalmente das ligadas a falta de atividade física e a má alimentação, que eram encontradas majoritariamente em pessoas da terceira idade, tem as idades de seus pacientes cada vez mais novas. Entre as mais comuns temos: a hipertensão, a diabetes, a obesidade, a hiperlipidemias e suas complicações como as doenças cardiovasculares, renais, oculares e cerebrais. As escolhas erradas feitas referente a alimentação na infância, vem trazendo problemas a curto prazo, obesidade infantil, e a longo prazo. A quantidade e a qualidade das refeições vêm sofrendo muitas transformações ao longo dos anos, dando preferência aos alimentos congelados, processados que são ricos em sódio, gorduras saturadas e açúcares – alto valor energético, baixo valor nutricional. A alimentação desregulada contribui para o aparecimento de desnutrições, como a anemia e a hipovitaminose (CONCEIÇÃO, *et al*, 2022).

A EAN destinada às crianças tem o intuito de gerar condutas positivas e hábitos saudáveis em relação aos mantimentos e diligenciar a aceitação da importância de uma refeição balanceada e a compreensão da associação entre a alimentação e a saúde (MOREIRA; NUNES; PEREIRA, 2020). Quanto mais cedo for iniciada, a conduta de uma refeição com princípios em hábitos saudáveis maior será

a probabilidade de exercer influência positiva na formação das práticas desejáveis e despertar um pensamento crítico acerca dos alimentos, considerado que os hábitos e os costumes alimentares são estabelecidos durante a infância (ALMEIDA, *et al*, 2021).

---

#### 4. MATERIAL E MÉTODO

Depois de diversas pesquisas e conversas em relação ao tema do nosso Trabalho de Conclusão de Curso – TCC, com a orientação da nossa professora Margarete Galzerano Francescato e o comprometimento das participantes desse projeto decidimos que o melhor seria dar continuidade ao projeto “Proposta de Educação Nutricional Durante a Primeira Infância em Escola Pública na Cidade de Limeira – SP”, que foi idealizado e executado por um grupo de alunas do 3 ETIM de Nutrição e Dietética, do ano de 2022, que estava sobre orientação da mesma professora.

O trabalho será aplicado na E.M.E.I.E.F Mário de Souza Queiroz Filho, localizada no endereço R. Pedro Elias, 271 – Jardim Vista Alegre, Limeira – SP, 13487-031. O projeto está estruturado para conter quatro visitas em 3 meses.

À primeira visita tendo o intuito de relembrar o conhecimento que eles adquiriram ano passado, através de uma roda de conversa e de uma história sobre a alimentação saudável.

À segunda visita está programado uma dinâmica educativa sobre os diversos tipos de alimentos e a frequência com a qual devemos consumir, explicando também sobre os nutrientes que existem em cada petisco, sendo o jogo do semáforo. As cores serão utilizadas para ajudar as crianças a associarem o que elas podem ingerir frequentemente, com moderação e o que devem evitar. A cor verde são os *in natura* e minimamente processados que devem ser utilizados diariamente, a cor amarela são os processados que o consumo deve ser moderado já a cor vermelha representa os ultraprocessados onde se deve evitar consumir.

Uma atividade lúdica, como o, jogo da memória acontecerá durante a terceira visita, onde o aluno que acertar o ingrediente correspondente ganha um pequeno pedaço dele para provar, e isso ajuda na análise sensorial e a melhor aceitação dos alimentos pelos pequenos. Também os será auxiliado a montagem de um cardápio

diário, para que eles vejam que se alimentar de forma saudável é fácil, prático e gostoso.

Na quarta visita, terá uma breve conversa com os alunos sobre o que conversamos e ensinamos nas visitas anteriores e então realizaremos uma oficina para que eles montem seu próprio lanche com: pão, patê de brócolis com requeijão, tomate, beterraba ralada, cenoura, azeitona sem caroço e molho de tomate caseiro, terminando com a atividade da análise sensorial iniciada na última visita. Ao final da visita será entregue aos alunos um *folder* informativo a respeito de dicas para ter uma alimentação saudável, como continuação da EAN iniciada, apresentando a pirâmide alimentar e seus grupos alimentares de forma resumida e lúdica, a importância de se ter uma boa alimentação desde a infância, oito dicas para a melhor aceitação da alimentação saudável pelo público infantil e duas receitas fáceis, saudáveis e práticas para que os pais possam fazer juntos de seus filhos, para que ambos vejam que a alimentação saudável pode ser rápida, divertida e gostosa.

---

## 5. RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a primeira visita técnica, após as devidas apresentações foi realizada uma roda de conversa para a avaliação do que eles lembravam do trabalho que foi realizado ano passado, que foi bastante proveitosa, visto que pela idade eles se recordavam de inúmeras coisas, também foi feita umas breves perguntas sobre como era a alimentação deles, em relação ao que eles gostam e ao que eles não gostam, se já tinham provado para não gostarem e as respostas foram diversas. Analisando as respostas, a maioria já tinha provado os alimentos que falaram que não gostavam, já as outras crianças nunca tinham experimentado. Em seguida foi contada uma história que tinha como objetivo apresentar a importância da EAN na infância de uma forma de fácil entendimento e divertida, utilizando fantoches para tornar ela mais lúdica. Ao final da primeira visita técnica foi possível perceber que as crianças entenderam o objetivo do projeto e já ficaram cientes da realização da segunda visita técnica.

**Figuras 1, 2, 3, 4:** Realização das atividades propostas.



**Fonte:** Arquivo do projeto, 2023.

Na realização da segunda visita técnica foi desenvolvido uma atividade lúdica (Figura 1) para facilitar a introdução dos alimentos *in natura*, minimamente processados, processados e ultra processados. A atividade consistia no jogo do semáforo, onde as crianças tinham que escolher se o alimento que elas tinham na mão ia no verde, amarelo ou vermelho de acordo com o que elas sabiam e a frequência que ingerem tal alimento. Os resultados obtidos durante essa visita foram muito importantes para a continuação do projeto, visto que as crianças demonstraram de uma forma simples a frequência com que elas ingerem os alimentos que levamos para a dinâmica. Ao fim dessa visita técnica as dúvidas que surgiram quando determinada imagem estava no lugar errado foram tiradas e foi explicado a importância de evitar os alimentos ultra processados.

A terceira visita técnica foi dividida em duas etapas, uma etapa era a realização de um cardápio diário (Figura 2), onde as crianças preencheriam de acordo com a alimentação delas. A segunda etapa foi a realização de uma dinâmica infantil (Figura 3), que era um jogo da memória, que consistia no aluno que encontrasse o par das peças provaria o alimento que estivesse nelas, no começo as crianças estavam receosas, pois não queriam ter que provar nada que nunca tinham experimentado, mas com o passar da dinâmica, elas foram se animando e começaram a comer os ingredientes que nunca tinham provado. Ao fim dessa dinâmica

percebemos que eles comeram muitos alimentos que não faziam parte do cardápio deles e que foram muito bem aceitos por eles nessa primeira parte da análise sensorial deles.

Para a conclusão da parte prática, foram realizadas diversas pesquisas para definir o melhor para as crianças e para a escola, portanto foi decidido que a receita final seria um lanche natural com patê de brócolis. Na quarta visita o patê foi levado já pronto, mas a receita está no folder entregue para os pais. Antes da montagem do lanche, ensinamos as crianças a levarem as mãos como é instruído nos Procedimentos Operacionais Padronizados – POPs. Mas cada aluno pode decorar o seu lanche da forma que preferissem para perceberem que eles podem ajudar a preparar seu próprio lanche (Figura 4).

Figura 5: Frente do folder explicativo.

**UMA BOA ALIMENTAÇÃO PARA AS CRIANÇAS**  
*dicas para os pais*

**PIRÂMIDE ALIMENTAR**

**IMPORTANCIA DA ALIMENTAÇÃO SUDÁVEL**  
O cuidado na infância é redobrado, já que na infância é período de muita diversão, aprendizados, e acima de tudo, de aquisição de paladar. Por isso, os pais devem ter conhecimento quanto aos cardápios dos seus filhos, que devem ser priorizados e escolhidos de acordo com os benefícios oferecidos pelos alimentos.

**8 DICAS PARA ALIMENTAÇÃO INFANTIL**

1. Ser um Modelo a Seguir;
2. Planejar Refeições;
3. Envolvê-los na Cozinha;
4. Oferecer Diversidade de Alimentos;
5. Limitar Alimentos Processados e Açúcares;
6. Manter um Ambiente Alimentar Saudável;
7. Estabelecer Horários de Refeição Regulares;
8. Comer com calma.

**Energéticos:** São as principais fontes de energia do corpo.  
**Reguladores:** São importantes para o funcionamento do organismo.  
**Construtores:** São responsáveis pela força dos músculos, tecidos e ossos.  
**Energéticos extras:** Alimentos que devem ser evitados.

PIRÂMIDE ALIMENTAR	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. CEREAIS, TUBÉRCULOS E LEGUMES	100g									
2. LEGUMES E FRUTAS	100g									
3. CARNE, PEIXE E OVO	100g									
4. LACTÍCIOS	100g									
5. AÇÚCARES E BEBIDAS	100g									
6. ÓLEOS E GORDURAS	100g									
7. ALIMENTOS PROCESSADOS	100g									
8. ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE AÇÚCAR	100g									
9. ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE SÓDIO	100g									
10. ALIMENTOS COM ALTO TEOR DE GORDURA	100g									

Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Figura 6: Verso do folder explicativo

**ETEC TRAJANO CAMARGO**  
1953 - 2023

Gabriella L. R. Silva  
Laiza A. de Oliveira  
Letícia K. Vendramini

**Orientadora:**  
Margarete G.  
Francescato

**SORVETE DE MELANCIA**

**Ingredientes**

- 4 bananas congeladas
- 200 ml de iogurte natural
- 300 g de melancia
- 100 ml de leite de coco
- 300 g de kiwi ( pode ser substituível por abacaxi)

**Modo de preparo**

1. Comece batendo 2 bananas com a melancia e 100 ml de iogurte até obter uma mistura suave. Distribua a mistura nas forminhas de picolé e coloque-as no congelador por cerca de uma hora para que a primeira camada fique firme.
2. Assim que a primeira camada estiver pronta, delicadamente adicione o leite de coco. Insira os palitos nas forminhas e retorne ao congelador para que endureça um pouco mais.
3. Para a camada final de sabor, bata 2 bananas, o kiwi e os 100 ml restantes de iogurte natural até obter uma mistura homogênea. Despeje essa combinação sobre o leite de coco nas forminhas e leve ao congelador novamente, dessa vez, espere até que tudo esteja completamente endurecido.

**LANCHINHO NATURAL DE BRÓCOLIS**

**Ingredientes:**

1 brócolis  
salsinha e cebolinha a gosto  
sal a gosto  
1 pote de requeijão  
pão de forma

**Para decorar:**

- 1 Beterraba
- 1 Cenoura
- Azeitona
- Molho de tomate

**Modo de fazer:**

1. Cozinhe o brócolis, e pique ele.
2. Misture-o com a salsa, a cebolinha e o sal e o requeijão.
3. Coloque o recheio entre 2 fatias de pão de forma com a cenoura, e decore como quiser.

Fonte: Arquivo do projeto, 2023.

Ao final da degustação dos sanduiches voltamos para a sala de aula e foi realizada uma conversa final sobre tudo o que foi ensinado nas visitas anteriores e foi colocado o folder informativo para os pais (Figuras 5 e 6) dentro do caderno de recados deles. Com o final da visita foi perguntado se eles tinham gostado do lanche preparado e todas as crianças demonstraram grande aceitação para a receita.

## 6. CONSIDERAÇÕES FINAIS

Para que a pesquisa tivesse uma continuação, visto que ela trabalha com a mesma turma do ano passado, foram encontrados diversos problemas na alimentação das crianças, principalmente durante a primeira infância. Nessa fase da vida é onde começa a criação dos hábitos alimentares, tendo influência do âmbito familiar, do âmbito escolar e das mídias e empresas alimentares.

Durante o desenvolvimento do projeto, foram encontradas dificuldades em relação as dinâmicas que seriam abordadas e se teriam uma boa aceitação por parte das crianças. No final de todas as etapas teóricas e práticas, foi observado que 88,5% do público-alvo, estudantes do 2º ano do ensino fundamental I de idades que variam entre 7 e 8 anos, que realizou a parte prática aprovaram a preparação do

lanche natural. Mas acima de tudo as crianças se lembravam muito bem do projeto anterior e entenderam a importância de se ter uma alimentação saudável desde a infância, dentro e fora do ambiente escolar e tentando não comer produtos industrializados, só por causa dos personagens que aparecem na propaganda destes alimentos. Esse estudo foi realizado com muito empenho, responsabilidade e cuidado e por isso foram obtidos ótimos resultados, que já eram esperados desde o começo, conseguindo alcançar os objetivos propostos e já citados.

É muito importante ressaltar que a EAN infantil é um tema extremamente importante e crucial, ainda mais nos últimos anos onde os alimentos ultra processados e com baixo teor nutricional, vem sendo cada vez mais direcionados a esse público. Portanto estudar sobre esse assunto e aplicar ele no dia a dia das crianças é muito importante para que elas se desenvolvam de forma saudável e não tenham futuros problemas de saúde relacionados a má alimentação.

---

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Ariane Ferreira de; *et al.* **Educação Alimentar e Nutricional na Infância: Aplicação de Estratégias em Incentivo a Alimentação Saudável.** Pernambuco: Revista Conexão UEPG, 2021. Disponível em: <https://revistas.uepg.br/index.php/conexao/article/view/19608/209209216164>. Acesso em: 25 jun. 2023.

BRASIL. **Guia Alimentar Brasileiro para Crianças Menores de 2 anos.** Brasília – DF: Ministério da Saúde, 2019. Disponível em: [http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia\\_da\\_crianca\\_2019.pdf](http://189.28.128.100/dab/docs/portaldab/publicacoes/guia_da_crianca_2019.pdf). Acesso em: 25 jun. 2023.

\_\_\_\_\_. **Promoção da Saúde e da Alimentação Adequada e Saudável.** Brasília – DF: Ministério da Saúde, 2012. Disponível em: <https://aps.saude.gov.br/ape/promocaosaude>. Acesso em: 25 jun. 2023.

CAMPOS, Erick Carvalho, *et al.* **Eficácia de Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional em Ambiente Escolar.** Revista Ciência em Extensão, 2019. Disponível em: [https://ojs.unesp.br/index.php/revista\\_proex/article/view/2523/2312](https://ojs.unesp.br/index.php/revista_proex/article/view/2523/2312). Acesso em: 2020.

COELHO, Tatiane Aparecida Almeida; SANTOS, Jucimara Martins dos; SILVA, Rayane Freitas Gonçalves. **Fatores que Interferem na Formação do Hábito Alimentar Saudável na Infância: Uma Revisão Bibliográfica.** Revista Científica do UBM, 2023. Disponível em: <file:///C:/Users/letic/Downloads/1422-Texto%20do%20artigo-3838-1-10-20221222.pdf>. Acesso em: 25 jun. 2023.

CONCEIÇÃO, Eda Maria Sousa Matos da, *et al.* **Hábitos Alimentares Saudáveis na Educação Infantil.** Revista Ibero, 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/4098/1574>. Acesso em: 20 jun. 2023.

DIAS, Patrícia Camacho; *et al.* **Ambiente alimentar do entorno de escolas públicas e privadas: oportunidade ou desafio para alimentação saudável?** 2021. Disponível em: <https://www.scielo.org/pdf/csc/2021.v26n8/3135-3145/pt>. Acesso em: 24 abr. 2023.

MOREIRA, Bruno; NUNES, Renato Moreira; PEREIRA, Tamires Railane. **A importância da educação alimentar e nutricional para alunos de séries iniciais.** LYNX, 2020. Disponível em: [https://www.researchgate.net/profile/Renato-Moreira-Nunes/publication/347387043\\_A\\_IMPORTANCIA\\_DA\\_EDUCACAO\\_ALIMENTAR\\_E\\_NUTRICIONAL\\_PARA\\_ALUNOS\\_DE\\_SERIES\\_INICIAIS/links/62a203b9c660ab61f86fd8f4/A-IMPORTANCIA-DA-EDUCACAO-ALIMENTAR-E-NUTRICIONAL-PARA-ALUNOS-DE-SERIES-INICIAIS.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Renato-Moreira-Nunes/publication/347387043_A_IMPORTANCIA_DA_EDUCACAO_ALIMENTAR_E_NUTRICIONAL_PARA_ALUNOS_DE_SERIES_INICIAIS/links/62a203b9c660ab61f86fd8f4/A-IMPORTANCIA-DA-EDUCACAO-ALIMENTAR-E-NUTRICIONAL-PARA-ALUNOS-DE-SERIES-INICIAIS.pdf). Acesso em: 24 abr. 2023.

MOURA, Francisco Nunes de Sousa; LEITE, Raquel Crosara Maia; BEZERRA, José Arimátea Barros. **“Comer é um ato que vai além de nutrir o corpo”: A educação alimentar e nutricional em políticas transversais.** Universidade Federal de Alagoas, 2022. Disponível em: <https://www.seer.ufal.br/index.php/debateseducacao/article/view/12316/9552>. Acesso em: 24 abr. 2023.

SILVA, Inaiara Mirelly Germano da. **Promoção de Hábitos Alimentares Saudáveis no Ambiente Escolar: Fortalecimento das Ações de Educação Alimentar e Nutricional e do Programa de Alimentação Escolar.** Vitória de Santo Antão: Universidade Federal de Pernambuco, 2018. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/bitstream/123456789/23919/1/SILVA%2c%20INAIARA%20MIRELLY%20GERMANO%20DA.pdf>. Acesso em: 20 jun. 2023.

UNICEF. **Alimentação na primeira infância: Conhecimentos, atitudes e práticas de beneficiários do Programa Bolsa Família.** Brasília: UNICEF, 2021. Disponível em: [https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infancia\\_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf](https://www.unicef.org/brazil/media/17121/file/alimentacao-na-primeira-infancia_conhecimentos-atitudes-praticas-de-beneficiarios-do-bolsa-familia.pdf). Acesso em: 24 abr. 2023.