



CARTILHA INFORMATIVA SOBRE ALIMENTOS IN NATURA E ULTRAPROCESSADOS EM UMA CRECHE DO MUNICÍPIO DE TABOÃO DA SERRA

DÉBORA ALBUQUERQUE DE LIMA PACHECO

INTRODUÇÃO: Promover hábitos de vida saudáveis durante a infância é determinante para a saúde e desenvolvimento infantis, além de prevenir que essas crianças desencadeiem problemas de saúde decorrentes do estilo de vida de uma má alimentação no futuro. Por isso, é importante educar os pais e seus filhos sobre a qualidade dos alimentos que devem ou não ser oferecidos em seus primeiros anos de vida. Entende-se que a alimentação tem papel fundamental para ter uma vida saudável, e se tratando de crianças e adolescentes, toma uma proporção ainda maior, pois é a fase de crescimento e desenvolvimento do corpo e dos hábitos que irão refletir em todas as outras etapas de seu desenvolvimento. A educação nutricional entra nesse contexto com o objetivo de apresentar aos pais, professores e às crianças, de forma clara e expositiva, os ganhos da adoção de uma alimentação que priorize alimentos naturais, que promovam saúde e segurança alimentar. **OBJETIVO:** Conscientizar as famílias sobre a importância de uma alimentação saudável, principalmente durante a infância. **METODOLOGIA:** A metodologia utilizada foi a de uma cartilha informativa, que foi distribuída na creche EMI Franjinha, localizado ao lado da UBS Parque Pinheiros, do município de Taboão da Serra por alunos do curso de Medicina da UNICID. **RESULTADOS:** Durante a entrega das cartilhas, foi perguntado sobre os hábitos e preferências alimentares das crianças, e foram abordados as consequências e malefícios resultantes do consumo de alimentos ultraprocessados em excesso. As crianças foram muito participativas e estavam bem engajadas, respondendo a todas as perguntas e mostrando-se atentas durante as explicações sobre a qualidade nutritiva dos alimentos. **CONCLUSÃO:** Os resultados obtidos com o projeto foram positivos no que tange ao entendimento das crianças sobre o que são alimentos in natura e o que são alimentos ultraprocessados e os motivos pelos quais estes não devem compor a base de sua alimentação.

Palavras-chave: Integralidade da atenção, Estratégia saúde da família (esf), Política nacional de atenção básica, Promoção de saúde, Saúde da família.