



IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES EM CRIANÇAS

VIVIANE MARIA DE FREITAS ARAÚJO; MARIA APARECIDA PAIVA DE ALBUQUERQUE; LUIZA MÁRCIA TAVARES DO NASCIMENTO; MARIA APARECIDA BEZERRA CAMBOIM

Introdução: Este estudo consiste em uma revisão de literatura descritiva que destaca a educação alimentar e nutricional desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis em crianças. Ao ensinar os princípios básicos de uma alimentação balanceada e nutritiva, é possível promover uma melhor compreensão dos alimentos e dos seus benefícios para o organismo isso inclui ensinar sobre a importância de consumir frutas, legumes, proteínas, carboidratos e gorduras de forma equilibrada, além de incentivar a redução do consumo de alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares, sal e gorduras saturadas. **Objetivo:** Realizar a revisão da literatura, nos últimos 5 anos, sobre a importância da educação alimentar e nutricional na construção de hábitos alimentares em crianças. **Materiais e Métodos:** Foram coletados dados de artigos científicos, a busca na literatura se deu através do cruzamento dos Descritores em Ciências da Saúde (DeCS/MeSH) e seus respectivos termos alternativos: “Nutrição Infantil”; “Hábitos Alimentares”; “Educação Alimentar”, cruzados entre si por meio do operador booleano AND na base de dados Google Acadêmico, no dia 01 de novembro de 2023. **Resultados:** Foram encontrados 10 documentos na base de dados consultada. Após a síntese foram selecionados 3 artigos, dos quais foi possível a construção de três categorias temáticas: Perfil nutricional em crianças; Comportamento alimentar e Estratégias nutricionais. **Conclusão:** A educação alimentar e nutricional desempenha um papel importante na prevenção de doenças relacionadas à alimentação, como a obesidade infantil, ao transmitir informações sobre os benefícios de uma alimentação saudável e os riscos de uma alimentação inadequada, é possível promover uma consciência maior sobre a importância de uma dieta equilibrada desde a infância.

Palavras-chave: Educação alimentar, Hábitos alimentares, Nutrição infantil, Nutrição, Prevenção.