



INTERVENÇÕES EDUCATIVAS PARA A PROMOÇÃO DE ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS E ADOLESCENTES

MARIA CLARA ADAME BARROS SANGLARD; ANA ELISA MAUTONI TEIXEIRA; LUCAS DALBEN CURTY BADINI; RAQUEL ALMEIDA CHAVES PEREIRA; WILLIAM HENRIQUE FARIA DO AMARAL

Introdução: A alimentação adequada é fundamental para o desenvolvimento físico e mental de crianças e adolescentes. Entretanto, o aumento do consumo de alimentos ultraprocessados e o baixo consumo de frutas e vegetais têm sido associados ao aumento da obesidade infantil e ao risco de doenças crônicas na vida adulta. Nesse contexto, intervenções educativas são essenciais para promover mudanças duradouras nos hábitos alimentares dessa população. **Objetivos:** Este estudo tem como objetivo revisar a eficácia de intervenções educativas no ambiente escolar e familiar que buscam melhorar os hábitos alimentares de crianças e adolescentes, com foco no aumento da ingestão de alimentos frescos e na redução do consumo de alimentos ultraprocessados.

Metodologia: Foi realizada uma revisão bibliográfica em artigos publicados nas bases PubMed e Scielo. Utilizaram-se os descritores “educação nutricional”, “intervenção alimentar”, “crianças”, “adolescentes” e “obesidade”, tendo sido selecionados estudos que abordaram intervenções escolares, programas familiares de reeducação alimentar e campanhas públicas focadas na mudança de hábitos alimentares. **Resultados:** As intervenções que combinam a educação nutricional com atividades práticas, como hortas escolares e oficinas culinárias, mostraram-se mais eficazes na mudança de comportamento alimentar em crianças e adolescentes. Programas que envolvem diretamente os pais ou responsáveis, promovendo a reeducação alimentar no ambiente doméstico, também apresentaram impacto positivo. Adicionalmente, políticas públicas que limitam a venda de alimentos ultraprocessados em cantinas escolares contribuíram significativamente para a redução do consumo desses produtos. **Conclusão:** Intervenções educativas que envolvem tanto o ambiente escolar quanto familiar são eficazes na promoção de hábitos alimentares saudáveis entre crianças e adolescentes. O desenvolvimento de habilidades práticas, como o cultivo de alimentos e o preparo de refeições, aliado à conscientização sobre os impactos dos alimentos ultraprocessados, pode trazer benefícios sustentáveis à saúde dessa população. Investir em políticas que apoiem essas iniciativas é crucial para garantir a adoção de hábitos alimentares saudáveis a longo prazo.

Palavras-chave: **EDUCAÇÃO NUTRICIONAL; INTERVENÇÃO ESCOLAR; ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL; CRIANÇAS E ADOLESCENTES; OBESIDADE INFANTIL**