



EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: APLICAÇÃO DE ATIVIDADES LÚDICO-PEDAGÓGICAS EM ESCOLARES QUE FREQUENTAM UM CENTRO DE REFERÊNCIA DA ASSISTÊNCIA SOCIAL - CRAS

CAMILA SARAIVA DE OLIVEIRA; PALOMA VITÓRIA ALMEIDA DO NASCIMENTO; CRISTINA MULLER DA SILVA OLIVEIRA; FRANCISCA ISABEL ALVES DE SOUZA MATOS; DENNYA DE OLIVEIRA SILVA

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui um campo multidisciplinar cujo propósito é fomentar a saúde e o bem-estar através da conscientização e do desenvolvimento de competências relacionadas à alimentação e nutrição. Seus objetivos englobam capacitar pessoas a tomar decisões alimentares saudáveis e a adotar práticas alimentares que previnem Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs), aprimorando a qualidade de vida. A EAN envolve desde o conhecimento dos princípios nutricionais até a formação de habilidades práticas, utilizando estratégias diversas, que vão desde programas formais até intervenções comunitárias. O presente estudo visa relatar a experiência de aplicação de atividades lúdico-pedagógicas em EAN para escolares do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) em Campo Novo, Quixadá-CE. Trata-se de um relato de experiência qualitativo de um projeto de intervenção nutricional conduzida com 15 crianças de 4 a 10 anos, cujas atividades foram organizadas por grupos etários e englobam métodos expositivos, oficinas culinárias, análise sensorial e pinturas, utilizando materiais lúdicos como caixas personalizadas, jogo da memória, desenhos para colorir e degustação de frutas. Observou-se que as atividades propostas obtiveram alta aceitação e participação das crianças, que mostraram entusiasmo e interesse, além da dinâmica com caixas lúdicas ter ajudado na compreensão sobre alimentos saudáveis e não saudáveis, promovendo discussões e interações entre as crianças. A pintura de frutas e legumes despertou curiosidade e incentivou o consumo desses alimentos, assim como o jogo da memória melhorou habilidades cognitivas e reforçou hábitos saudáveis. A degustação de frutas ajudou as crianças a reconhecerem alimentos pelo cheiro e sabor, incentivando a experimentação de novos sabores. Portanto, as atividades atingiram seus objetivos de promover conhecimento sobre alimentação saudável, captando a atenção das crianças e estimulando sua participação. Todavia, mesmo através de um trabalho de EAN persistente durante a infância, os padrões alimentares anteriormente construídos podem ser alterados ou descontinuados na adolescência. Dessa forma, a continuidade de programas de educação nutricional é essencial para manter e reforçar hábitos alimentares saudáveis ao longo da vida.

Palavras-chave: Educação Alimentar; Hábitos Alimentares; Alimentação saudável; Escolar; Intervenção nutricional;

1 INTRODUÇÃO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é uma área multidisciplinar que promove a saúde e o bem-estar por meio da conscientização e do desenvolvimento de habilidades

relacionadas à alimentação e nutrição (Brasil, 2012). Dentre os seus objetivos, pode-se citar a capacitação de indivíduos a realizarem escolhas alimentares saudáveis, proporcionar o entendimento sobre a importância da nutrição adequada e a adoção de hábitos alimentares que sustentam uma vida saudável, algo que auxilia no combate a diversas Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNTs) ligadas a distúrbios alimentares, melhorando a qualidade de vida (Brasil, 2011).

Vale destacar que a educação alimentar foca no conhecimento dos princípios nutricionais e os benefícios de uma alimentação saudável, enquanto a educação nutricional se dedica a desenvolver habilidades práticas, como a leitura de rótulos, o planejamento de refeições balanceadas e a preparação de alimentos saudáveis (Pöpper, 2024). Ambos são cruciais para capacitar os indivíduos a optarem por alimentos saudáveis cotidianamente. Para tal, a EAN utiliza diversas estratégias e atividades educacionais, desde programas formais em sala de aula até intervenções comunitárias e campanhas públicas (Brasil, 2012).

Neste sentido, a EAN tem um papel essencial na promoção de escolhas alimentares saudáveis desde a infância, pois se trata de uma etapa vital para o estabelecimento de hábitos alimentares saudáveis, uma vez que um hábito alimentar é definido como um repertório de práticas alimentares que tendem a se repetir ao longo do tempo (Pöpper, 2024). Ademais, sabe-se que na fase pré-escolar, crianças entre 2 e 6 anos e 11 meses deixam o convívio majoritariamente familiar e penetram no contexto escolar, onde experimentarão diversos alimentos e preparações que oportunizarão alterações nos seus hábitos alimentares através das influências sociais e dos estímulos presentes no sistema educacional (Viveiros; De Lima; Pinto, 2021).

No entanto, apesar da relevância da EAN na infância, educadores, profissionais de saúde e pais enfrentam vários desafios ao promover hábitos alimentares saudáveis entre as crianças. Um dos maiores obstáculos é a influência de fatores ambientais, como a disponibilidade de alimentos ultraprocessados, o marketing agressivo de produtos não saudáveis direcionado às crianças e as pressões sociais para o consumo de alimentos ricos em lipídios, carboidratos simples e sódio (Moura, 2023). Esses elementos podem dificultar a adoção de uma alimentação saudável e aumentar a prevalência de doenças relacionadas à alimentação, como obesidade e doenças cardiovasculares, entre as crianças (Brasil, 2014).

Além disso, a falta de educação alimentar adequada nas escolas e em casa pode ser um obstáculo significativo, pois muitas vezes o currículo escolar não prioriza a EAN, impedindo o acesso ao conhecimento e às habilidades necessárias para as crianças realizarem as escolhas alimentares saudáveis (Moura, 2023). Da mesma forma, os pais podem enfrentar dificuldades em criar um ambiente doméstico que favoreça uma alimentação saudável, especialmente em comunidades onde os recursos alimentares são limitados e as opções de alimentos nutritivos são escassas (Ataides *et al.*, 2020).

Diante aos desafios encontrados e à importância da EAN entre os pré-escolares, faz-se crucial reconhecer a relevância das abordagens inovadoras e flexíveis que considerem as necessidades e os interesses das crianças, uma vez que atividades interativas e divertidas, como jogos, brincadeiras e oficinas culinárias, ajudam as crianças a desenvolver um interesse natural pela alimentação saudável, além de incentivar a participação ativa e colaborativa, promovendo um ambiente de aprendizado positivo e estimulante, onde as crianças podem explorar, experimentar e adquirir habilidades práticas de forma divertida e significativa (Viveiros; De Lima; Pinto, 2021).

Conforme o exposto, o objetivo do presente estudo é relatar a experiência vivenciada com a aplicação de atividades lúdico-pedagógicas em EAN para escolares do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculos que frequentam o Centro de Referência da Assistência Social- CRAS localizado no distrito do Campo Novo, na cidade de Quixadá-CE.

2 RELATO DE CASO/EXPERIÊNCIA

Trata-se de um relato de experiência de caráter qualitativo de um projeto de intervenção nutricional por meio de atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN), realizada com os escolares do Serviço de Convivência e Fortalecimento de Vínculo, no CRAS - Campo Novo, na cidade de Quixadá-CE, em março de 2024. A amostra foi constituída por 15 escolares de 4 a 10 anos que foram convidados a participar do projeto, com autorização verbal dos pais. As crianças foram divididas em grupos por faixa etária e realizadas atividades lúdicas correspondentes a cada idade.

Dentre os métodos de ensino utilizados foram desenvolvidos diversos materiais, tais como: Jogo da memória consistia em um conjunto de cartas, contendo duas imagens de frutas idênticas. As cartas são colocadas com a face virada para baixo, à medida que desviam as cartas, os participantes devem memorizar as frutas correspondentes ao seu par a fim de acertar. Duas caixas lúdicas personalizadas com o desenho de uma boca aberta, a primeira personagem consiste em alimentos saudáveis, enquanto o segundo alimentos não saudáveis. Conforme as figuras de diversos alimentos disponibilizadas, as crianças deviam tentar acertar em qual das caixas se enquadra o alimento. Pinturas com desenhos em branco contendo diversas frutas, legumes e verduras e lápis de cor para pintura. E por fim, a dinâmica “qual é a fruta?”. A atividade consiste em vender os participantes, colocando pequenos pedaços de diversas frutas disponíveis, a fim de que, ao utilizar-se do olfato e do paladar, possa acertar qual a fruta fornecida. Em todas as atividades utilizou-se como referencial teórico o Guia Alimentar para a População Brasileira.

3 DISCUSSÃO

Durante a realização das atividades, observou-se a aceitação e participação das crianças, demonstrando interesse e entusiasmo ao aprender acerca da alimentação e nutrição de maneira divertida. Segundo Backer *et al* (2021), a participação ativa do público infantil nas ações de educação alimentar e nutricional promove um aprendizado positivo, encorajando a aceitação a uma alimentação variada e balanceada. Além disso, a utilização de recursos lúdicos aproxima a criança da temática sobre nutrição e alimentação saudável, potencializando assim o seu aprendizado e estimulando sua autonomia e criatividade (Oliveira *et. al*, 2024)

Torres e colaboradores (2020) enfatizam que a criação dos hábitos alimentares na infância começa pelo ambiente em que a criança está inserida, o qual irá moldar o seu comportamento alimentar. Assim, a percepção sobre a alimentação evolui de uma simples fonte de nutrição e prazer sensorial para um complexo fenômeno social, estético e moral. Nesse contexto, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) também desempenha um papel fundamental na orientação das escolhas alimentares, capacitando as crianças a fazerem escolhas mais conscientes e saudáveis.

A utilização das caixas lúdicas com os personagens de boca aberta proporcionou uma abordagem visualmente atrativa, estimulando as crianças a interagirem e a refletirem sobre a escolha de alimentos saudáveis em contraste com os não saudáveis. No momento da dinâmica, elas usaram frases como "esse vem da plantação" referindo-se à alimentos saudáveis e "tem muito açúcar", "é fritura" em relação aos alimentos não saudáveis. Soma-se a isso, durante a atividade notou-se interação com os colegas, uma vez que ao não saber em que caixa o alimento enquadra-se, algumas crianças recorriam aos amigos para discussão e em seguida, darem suas respostas.

Do mesmo modo, a pintura dos desenhos de frutas, legumes e verduras permitiu expressarem suas ideias e sentimentos de maneira artística, visto que associar essa criatividade às frutas pode fazer com que elas as vejam de forma positiva e interessante, ocasionando maior probabilidade de desenvolver preferências por esses alimentos e de

consumi-los de forma mais regular (Araújo; Freitas e Lobo, 2021).

Quanto ao jogo da memória constitui-se uma excelente ferramenta para desenvolver habilidades cognitivas como memória visual, concentração, atenção e capacidade de reconhecimento de padrões, além de reforçar hábitos alimentares saudáveis nas crianças, proporcionando uma base sólida para escolhas alimentares conscientes e positivas ao longo de suas vidas.

A degustação de frutas foi realizada com as crianças utilizando aventais e uma venda impedindo a visualização da fruta, incentivando-a reconhecer por meio do cheiro e do sabor qual fruta lhe estava sendo ofertada. Dessa forma, a oferta de tipos de alimentos in natura é uma oportunidade para que a criança desenvolva suas preferências alimentares (Zani e Nones, 2023). Experimentando novos alimentos com diversos sabores, cores e texturas permite que sejam desenvolvidas novas relações com os alimentos, bem como a formação hábitos alimentares que seguirão para a vida adulta (Leão *et. al*, 2022).

4 CONCLUSÃO

As atividades propostas cumpriram seus objetivos de proporcionar conhecimento sobre alimentação saudável durante a ação promovida e registrar as experiências significativas e multifacetadas, deste modo prendendo a atenção das crianças, estimulando a participação e contribuindo para a melhor absorção das informações, justamente por terem sido usadas dinâmicas com metodologia voltadas para o público infantil.

Com o desenvolvimento de atividades de educação nutricional os hábitos alimentares saudáveis são estimulados desde a infância, porém, vale salientar que, mesmo com um trabalho de EAN persistente durante a infância, na adolescência os padrões alimentares anteriormente construídos podem ser alterados ou descontinuados. Portanto, é fundamental a continuidade de programas de educação nutricional nestas instituições para promover uma melhora na qualidade da alimentação.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, N. R.; FREITAS, F. M. N. de O.; LOBO, R. H. . Formation of eating habits in early childhood: benefits of healthy eating. **Research, Society and Development**, [S. l.], v. 10, n. 15, p. e238101522901, 2021. DOI: 10.33448/rsd-v10i15.22901. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/22901>. Acesso em: 19 jun. 2024.

ATAIDES, N. U. F. da C. *et al.* Educação alimentar e nutricional: Um estudo de caso em escola municipal de educação infantil de Balsas- MA / Food and nutrition education: A case study in a municipal early childhood school in Balsas – MA. **Brazilian Journal of Development**, v. 6, n. 7, p. 51578–51590, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n7-705. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/13939>. Acesso em: 18 jun. 2024.

BACKES, Vanessa *et al.* Intervenções de educação alimentar e nutricional em pré escolares de uma EMEI no município de Maratá, RS. **Saúde e Desenvolvimento Humano**, v. 9, n. 2, 2021. Disponível em https://revistas.unilasalle.edu.br/index.php/saude_desenvolvimento/article/view/6859 Acesso em 18 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira** / Ministério da Saúde, Secretaria de Atenção à Saúde, Departamento de Atenção Básica, 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde,

2014. Disponível em: https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/saude-brasil/publicacoes-para-promocao-a-saude/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf. Acesso em 18 jun. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. **Plano de ações estratégicas para o enfrentamento das doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil 2011-2022** / Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Departamento de Análise de Situação de Saúde. – Brasília: Ministério da Saúde, 2011.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília, DF: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012. Disponível em: https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2017/03/marco_EAN.pdf. Acesso em: 18 jun. 2024.

BRAYNER, A. R. A.; MEDEIROS, C. B. Incorporação do tempo em SGBD orientado a objetos. In: SIMPÓSIO BRASILEIRO DE BANCO DE DADOS, 9., 1994, São Paulo. **Anais [...]**. São Paulo: USP, 1994. p. 16-29

DOREA, R. D.; COSTA, J. N.; BATITA, J. M.; FERREIRA, M. M.; MENEZES, R. V.; SOUZA, T. S. Reticuloperitonite traumática associada à esplenite e hepatite em bovino: relato de caso. **Veterinária e Zootecnia**, São Paulo, v. 18, n. 4, p. 199-202, 2011. Supl. 3.

LEÃO, J. I. da S. *et al.* Formação de hábitos alimentares na primeira infância. **Research, Society and Development**, v. 11, n. 7, p. e47711730438-e47711730438, 2022. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/30438>. Acesso em: 19 jun. 2024.

MOURA, A. L. C. de. Food and nutrition education as strategy for the prevention of childhood obesity. **Research, Society and Development**, v. 12, n. 9, p. e1512943100, 2023. DOI: 10.33448/rsd-v12i9.43100. Disponível em: <https://rsdjournal.org/index.php/rsd/article/view/43100>. Acesso em: 18 jun. 2024.

OLIVEIRA, J. S. *et al.* Educação alimentar e nutricional: uma abordagem lúdico-didática para crianças do ensino fundamental. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, v. 18, n. 112, p. 152-163, 21 jan. 2024. Disponível em <https://www.rbone.com.br/index.php/rbone/article/view/2349/1420> Acesso em 18 jun. 2024.

PÖPPER, D. D. EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NO COMBATE A OBESIDADE INFANTIL: UMA REVISÃO DA LITERATURA. **Revista Ibero-Americana de Humanidades, Ciências e Educação**, v. 10, n. 4, p. 2268–2284, 2024. DOI: 10.51891/rease.v10i4.13622. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease/article/view/13622>. Acesso em: 18 jun. 2024.

TORRES, B. L. P. M. *et al.* Reflexões sobre fatores determinantes dos hábitos alimentares na infância / Reflections on determinants of eating habits in childhood. **Brazilian Journal of Development**, [S. l.], v. 6, n. 9, p. 66267–66277, 2020. DOI: 10.34117/bjdv6n9-164. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BRJD/article/view/16295>. Acesso em: 19 jun. 2024.

VIVEIROS, M. A. C.; DE LIMA, G. C.; PINTO, G. B. A. Educação alimentar e nutricional no combate à obesidade infantil: visões do Brasil e do mundo. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição - RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 167–183, 2021. DOI: 10.47320/rasbran.2021.1891. Disponível em: <https://rasbran.emnuvens.com.br/rasbran/article/view/1891>. Acesso em: 18 jun. 2024.

ZANI, G.; NONES, D. C. da C. PANDEMIA DE COVID-19 E AS MUDANÇAS NO CONSUMO ALIMENTAR DE CRIANÇAS BRASILEIRAS EM FASE ESCOLAR. **Brazilian Journal of Implantology and Health Sciences**, [S. l.], v. 5, n. 5, p. 1005–1017, 2023. DOI: 10.36557/2674-8169.2023v5n5p1005-1017. Disponível em: <https://bjih.s.emnuvens.com.br/bjih.s/article/view/679>. Acesso em: 19 jun. 2024.