

PROMOÇÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA INFÂNCIA: RELATO DE ATIVIDADES EXTENSIONISTAS EM UMA INSTITUIÇÃO EDUCACIONAL RURAL

Área Temática: Saúde

Coordenador: Mackelly SIMIONATTO

Autores: Eloize Cristine de Almeida Bueno[1]; Mayara Mendes Evers[1]; Patricia Bubna Biscaia[2]; Mackelly Simionatto[3]

Avaliação laboratorial na assistência à saúde e prevenção de doenças - Programa CRUTAC.

Resumo: A alimentação adequada na infância é fundamental para o crescimento saudável e prevenção de deficiências nutricionais e Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT). Este estudo teve como objetivo relatar ações de educação alimentar desenvolvidas com crianças em uma instituição educacional de Itaiacoca-PR, por meio do projeto extensionista Avaliação laboratorial na assistência à saúde e prevenção de doenças - Programa CRUTAC e da disciplina Práticas em Comunidade II, do curso de Farmácia da UEPG, em 2025. A metodologia empregada é descritivo-qualitativa. As ações desenvolvidas pelos acadêmicos de Farmácia da UEPG incluíram apresentação do tema, brincadeiras e dinâmicas lúdicas, como alimentos saudáveis versus alimentos não saudáveis, pirâmide alimentar, semáforo da alimentação, caça ao tesouro e mercado dos alimentos. Participaram das atividades 97 crianças, de 4 a 10 anos, sendo 53 (54,64%) meninos e 45 (45,36%) meninas, possibilitando diálogo, reflexão e interação, de modo a favorecer a compreensão e o fortalecimento sobre escolhas alimentares saudáveis e seus impactos na saúde. Conclui-se que estratégias lúdicas são ferramentas eficazes para promover a educação nutricional na infância e o papel dos acadêmicos foi de grande importância no desenvolvimento da extensão nesta comunidade de característica rural.

Palavras-chave: Alimentação saudável. Atividades lúdicas. Extensão universitária.

JUSTIFICATIVA

A primeira infância é um período de intenso crescimento e desenvolvimento infantil, no qual a alimentação adequada e saudável exerce papel determinante para garantir esse processo de forma satisfatória, refletindo em qualidade de vida na fase adulta (BRASIL, 2022).

As deficiências nutricionais devem ser tratadas e os excessos readequados durante a fase

1 Acadêmica integrante do projeto de extensão: Universidade Estadual de Ponta Grossa; Curso de Farmácia.
2 Professora supervisora do projeto de extensão; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Curso de Farmácia, Departamento de Análises Clínicas e Toxicológicas; e-mail: paty_bubna@hotmail.com
3 Professora coordenadora do projeto de extensão; Universidade Estadual de Ponta Grossa; Curso de Farmácia, Departamento e Análises Clínicas e Toxicológicas; e-mail: mackelly@uepg.br

escolar. Um padrão alimentar inadequado pelo aumento do consumo excessivo de alimentos de baixo teor nutritivo e hipercalóricos pode resultar em deficiência de vitaminas, proteínas, minerais e carboidratos, além de obesidade e DCNT, como hipertensão arterial, dislipidemias, diabetes e câncer (SBP, 2024).

A deficiência nutricional na criança está associada a uma maior morbimortalidade, ao comprometimento do desenvolvimento psicomotor e menor aproveitamento escolar. A prevenção de anemias e doenças infecto-parasitárias também devem ser consideradas neste processo (MONTEIRO; CONDE, 2000). O consumo de açúcar é prejudicial em qualquer etapa da vida podendo causar irritabilidade, estresse e cansaço na criança. E ainda, quando os hábitos de escovação dos dentes são falhos, leva à cárie, perda dentária e doenças gengivais. Em vias de regra, a alimentação deve ser predominantemente composta por alimentos *in natura* e minimamente processados (SBP, 2024).

A formação dos hábitos alimentares inicia com o histórico familiar e sofrem influência cultural e sócio-econômica. A família é responsável pela formação do comportamento nutricional. Em idade escolar, as crianças ainda não possuem autonomia suficiente para decidir as escolhas mais saudáveis e tendem a imitar os hábitos alimentares dos pais (LEUNG et al, 2016). Na infância, ocorre uma interação entre criança, família, escola (principalmente, quando permanecem por muito tempo). As práticas alimentares realizadas nessa fase irão conduzir as escolhas e preferências alimentares (PIASETZKI; BOFF, 2018).

Portanto, ações contínuas de orientação sobre hábitos alimentares saudáveis são importantes para a promoção da saúde das crianças em idade escolar.

OBJETIVOS

O objetivo deste estudo foi relatar as ações desenvolvidas sobre hábitos alimentares para escolares de uma instituição educacional do Distrito de Itaiacoca, Paraná, no ano de 2025.

METODOLOGIA

A metodologia empregada neste estudo foi descritiva-quantitativa (PEREIRA et al., 2018). As ações foram realizadas por meio do projeto de extensão Avaliação laboratorial na assistência à saúde e prevenção de doenças - Programa CRUTAC e da disciplina extensionista



Práticas em Comunidade II, do curso de Farmácia da UEPG. Os acadêmicos do projeto e do 2º ano desenvolveram oficinas educativas para crianças em idade escolar na localidade onde encontra-se o Centro Rural Universitário de Treinamento e Ação Comunitária – CRUTAC, com o intuito de promover a saúde buscando hábitos alimentares mais saudáveis.

O tema foi sugerido pela direção da instituição e as atividades foram preparadas conforme a faixa etária atendida. Durante as atividades práticas, buscou-se estimular o diálogo e a reflexão das crianças sobre suas próprias escolhas alimentares, valorizando o conhecimento prévio que cada uma trazia do ambiente familiar, onde os acadêmicos atuaram como mediadores, incentivando a participação ativa dos alunos e esclarecendo dúvidas de forma simples e acessível. Os acadêmicos discutiram as ideias, planejaram e produziram os materiais didáticos utilizando recursos audiovisuais lúdicos como, apresentação em multimídia, cartazes, folders, placas, embalagens de papelão, plásticos e outros materiais recicláveis de modo a abordar as seguintes brincadeiras: desafio dos alimentos saudáveis versus não saudáveis, pirâmide alimentar, semáforo da alimentação, caça ao tesouro e mercado dos alimentos, reforçando a importância do hábito correto de alimentação e ingestão de água.

RESULTADOS

As oficinas educativas sobre alimentação saudável contaram com a participação de 97 alunos da Escola Municipal Professor Eloy Avrechack, localizada no Cerrado Grande, Distrito de Itaiacoca-PR, durante o período de fevereiro a junho de 2025. Sendo 53 (54,64%) meninos e 44 (45,36%) meninas, com idades entre 4 a 10 anos. As crianças foram organizadas em grupos, respeitando a ordem de suas turmas originais na escola, sendo 25; 15; 14; 14; 19 e 10 alunos, respectivamente do infantil IV e V juntos; 1º; 2º; 3º; 4º e 5º ano, acompanhados de suas educadoras responsáveis.

As atividades tiveram início com um diálogo, permitindo identificar o conhecimento prévio das crianças sobre o tema. Na sequência, participaram do desafio dos alimentos saudáveis e não saudáveis, desenhando o seu alimento preferido, em uma folha de papel, independente de ser saudável ou não. As crianças foram orientadas a depositarem o desenho em uma das duas caixas disponibilizadas e destinadas tanto aos alimentos considerados saudáveis, quanto aos alimentos não saudáveis, conforme o seu conhecimento a respeito do alimento

escolhido. Após uma breve conferência dos erros e acertos, o assunto foi aprofundado por meio de uma apresentação lúdica em multimídia. O objetivo da proposta consistiu em estimular o reconhecimento e a categorização dos alimentos.

Para a orientação sobre as quantidades e a frequência de consumo dos alimentos foram realizadas as dinâmicas da pirâmide alimentar e do semáforo dos alimentos. As imagens de alguns alimentos foram escondidas na área externa da escola e as crianças ao encontrar esses alimentos deveriam posicioná-las corretamente no cartaz da pirâmide alimentar. Na base encontravam-se os alimentos energéticos (cereais, pães e batatas), que devem ser consumidos em maior quantidade. No nível seguinte estavam os alimentos reguladores, compostos por vitaminas, minerais e fibras (frutas, verduras e legumes), fundamentais para o bom funcionamento do organismo e para o fortalecimento do sistema imunológico. No nível superior, encontravam-se os alimentos construtores (carnes magras, frango, peixe, ovos, leite e derivados, feijão, lentilha e grão-de-bico), que auxiliam no crescimento e na reparação dos tecidos. No topo da pirâmide estavam os energéticos extras, formados por açúcares e gorduras em geral, que devem ser consumidos de forma restrita.

A atividade do semáforo da alimentação reforçou os conceitos de frequência adequada de consumo dos alimentos: sendo que os que devem ser consumidos regularmente foram sinalizados em verde; os ingeridos com cautela, em amarelo; e aqueles que devem ser evitados ou consumidos apenas ocasionalmente, devido ao alto teor de açúcares, gorduras saturadas e sódio, em vermelho. Durante a atividade, os alunos posicionaram cada alimento no lugar correspondente do semáforo, e ao final da brincadeira foram realizados correções e esclarecimentos de dúvidas, consolidando o aprendizado de forma interativa.

No desafio do caça ao tesouro, as crianças procuraram entre as árvores e arbustos, um baú escondido com cédulas de dinheiro fictício, que foram divididos entre as crianças do grupo para fazerem suas compras na brincadeira do mercado dos alimentos. Para esta dinâmica, foi organizada uma mesa contendo imagens e embalagens de diferentes alimentos com um valor estipulado para cada um dos itens. Sendo os valores mais baratos para as opções saudáveis, como carnes, ovos, frutas, verduras e cereais, e os valores mais caros para os produtos ricos em açúcar e gordura, como chocolates, salgadinhos e refrigerantes. Após a sua escolha, os acadêmicos avaliavam as quantidades e se os alimentos eram saudáveis.

As atividades desenvolvidas durante a realização das oficinas sobre alimentação saudável podem ser observadas na figura 1.

Figura 1. Ações realizadas durante as oficinas educativas sobre hábitos alimentares saudáveis na infância realizadas na comunidade rural de Itaiacoca, PR, no ano de 2025.



Legenda: A. Material didático do desafio dos alimentos saudáveis e não saudáveis produzidos pelas acadêmicas da UEPG. B e C. Acadêmicos apresentando o tema sobre alimentação saudável aos alunos do Infantil IV ao 5º ano da Escola Prof. Eloy Avrechack. D. Acadêmicas utilizando cartaz colorido para explicar sobre a pirâmide alimentar para os alunos da instituição. E. Brincadeira para encontrar alimentos da pirâmide alimentar e caça ao tesouro para o mercadinho dos alimentos. F e G. Explicação sobre a pirâmide alimentar e o semáforo dos alimentos para as crianças. H. Mesa com embalagens de alimentos saudáveis e não saudáveis para a brincadeira do mercado dos alimentos.

Ao final, foi realizada uma avaliação participativa, por meio de conversas e perguntas direcionadas, permitindo identificar o nível de compreensão das crianças em relação aos conceitos abordados e observar mudanças em sua percepção sobre a importância de manter hábitos alimentares saudáveis no cotidiano. As crianças da instituição pareceram cientes quanto à importância da alimentação saudável, onde o ambiente rural parece propiciar o consumo consciente e balanceado dos alimentos e ainda, por se tratar de uma escola de período integral, a alimentação durante as aulas é fornecida pelo local. Na comunidade do Cerrado Grande foi possível verificar que não há disponibilidade de comércios de *fast foods*, supermercados ou praças de alimentação, como em *shopping centers* que estimulam o consumo de alimentos industrializados ou calóricos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

As ações desenvolvidas com os alunos de uma escola da zona rural proporcionaram aos acadêmicos da UEPG a oportunidade de aprofundar seus conhecimentos, exercitar a



criatividade e aprimorar a empatia e o pensamento crítico a partir da experiência prática, contribuindo para a promoção da saúde e do bem-estar no contexto escolar. Além da continuidade das iniciativas extensionistas voltadas à orientação nutricional, ressalta-se a relevância da realização de atividades participativas não apenas entre professores e estudantes, mas também envolvendo os familiares. A presença da família nesse processo é essencial para consolidar hábitos alimentares saudáveis no cotidiano, assegurando maior adesão e manutenção das práticas adquiridas pelas crianças.

APOIO

Pró-Reitoria de Extensão e assuntos Culturais (PROEX).

REFERÊNCIAS

BRASIL, Ministério da Saúde. Por que é tão importante uma alimentação adequada e saudável no início da vida? Saúde Brasil: Eu quero me alimentar melhor, 04 abr. 2022. Disponível em: governo federal: Ministério da Saúde. Acesso em: 30 ago. 2025.

LEUNG, M. C.; PASSADORE, M. D.; SILVA, S. M. S. Fatores que influenciam os responsáveis pela seleção dos alimentos para crianças da educação infantil: uma reflexão bioética num estudo exploratório. **Rev. O Mundo da Saúde**, São Paulo, v. 40, ed. 4, p. 490-497, 2016.

MONTEIRO, C. A.; CONDE, W. L. Tendência secular da desnutrição e da obesidade na infância na cidade de São Paulo (1974-1996). **Rev. de Saúde Pública**, São Paulo, v. 34, supl. 6, n. 5, p. 52-61, 2000.

PEREIRA, A. S.; SHITSUKA, D. M.; PARREIRA, F. J.; SHITSUKA, R. Metodologia da pesquisa científica; Santa Maria, RS: UFSM, 1. ed.; 2018. 1 e-book. Acesso em: 28 ago. 2025.

PIASETZKI, C. T. R.; BOFF, E. T. O. Educação Alimentar e Nutricional e a Formação de Hábitos Alimentares na Infância. **Rev. Contexto & Educação**, Ijuí, RS, v. 33, n. 106, p. 318–338, 2018.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE PEDIATRIA. Portal da informação: Pediatria para famílias. Alimentação da criança em idade escolar: cuidados e dicas práticas. Jun. 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/pediatria-para-familias/nutricao/alimentacao-da-crianca-em-idade-escolar-cuidados-e-dicas-praticas/ Acesso em: 30 ago. 2025.