**A PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA INFÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA AÇÃO DE EDUCAÇÃO EM SAÚDE**

**Eixo: Promoção de hábitos saudáveis em crianças**

**Enailiek Layla Ferreira do Nascimento Barroso**

Graduanda em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará

**Andressa Marques da Silva Feitosa**

Graduanda em Enfermagem da Universidade Estadual do Ceará

**Brenda Mirela Silva de Sousa**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará

**Nicolly Maria Araújo Pinto**

Enfermeira pela Universidade Estadual do Ceará

**Maria Eduarda Falcão Leandro**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará

**Nicole Fernandes Parente**

Graduanda em Enfermagem pela Universidade Estadual do Ceará

**Letícia Xaiane da Silva Araújo**

Enfermeira pela Universidade Estadual do Ceará

**E-mail do autor:** [**enailiek.layla@aluno.uece.br**](mailto:enailiek.layla@aluno.uece.br)

**RESUMO**

**INTRODUÇÃO:** A importância da promoção de uma alimentação saudável para crianças no período escolar e como a escola é um local em que é possível realizar promoção de hábitos saudáveis com o uso da educação em saúde. **METODOLOGIA**: Trata-se de um relato de experiência acerca do desenvolvimento de uma educação em saúde sobre a temática de alimentação saudável. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** A atividade escolhida para a educação em saúde foi uma dinâmica envolvendo a pirâmide alimentar e a brincadeira infantil “cobra-cega” e a ação contou com a participação de 25 crianças entre 9 e 10 anos. Foi possível observar a falta de informação formal sobre a pirâmide alimentar, embora os participantes tenham demonstrado conhecimento informal prévio sobre a alimentação saudável. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** A ação educativa permitiu identificar o conhecimento do público infantil sobre a temática de alimentação saudável e quais alimentos estão maispresentes no dia a dia, reforçando a importância de que ações educativas na infância integrem a formação dos profissionais da saúde.

**Palavras-Chaves:** educação em saúde; alimentação saudável; criança; enfermagem

**INTRODUÇÃO**

Segundo o Ministério da Saúde (2022), os alimentos são a principal fonte de nutrientes essenciais para o funcionamento adequado do organismo. Em outras palavras, uma alimentação saudável deve fornecer exatamente o que precisamos, sem gerar déficits ou excessos. Na fase escolar, as crianças começam a definir suas preferências alimentares, o que afeta a qualidade da dieta e interfere no crescimento individual. Por isso, essa etapa é crucial para abordar problemas alimentares e realizar intervenções, como a educação em saúde.

Segundo Tiago Venturi e Adriana Mohr (2021), a educação em saúde se baseia em um campo de estudo e práticas interdisciplinares que objetivam expandir a percepção do próprio conceito de saúde por meio de diferentes processos de ensino e aprendizagem. Ao longo do tempo, a área da saúde adentrou o espaço escolar e permitiu a realização de ações educativas que promovem a prevenção de doenças em crianças e adolescentes, contribuindo para a formação de uma nova cultura de saúde (Fernandes, Diulie Colares, *et al*., 2021).

Dessa forma, promover uma alimentação saudável para crianças durante o período escolar é essencial, sendo a escola um dos instrumentos para a adoção desses hábitos saudáveis. Portanto, o objetivo deste trabalho é relatar uma educação em saúde sobre a temática de alimentação saudável desenvolvida por discentes de enfermagem membros da Liga Acadêmica de Neonatologia e Pediatria (LANEP) da Universidade Estadual do Ceará em uma Escola Municipal de Fortaleza do estado do Ceará.

**METODOLOGIA**

Trata-se de um relato de experiência acerca do desenvolvimento de uma educação em saúde sobre a temática de alimentação saudável, executada em uma escola pública de Fortaleza-Ce, localizada no bairro Vila Peri, em novembro de 2024 durante o período da tarde. A atividade foi executada dentro do período de uma hora e meia por quatro discentes de enfermagem da Universidade Estadual do Ceará, membros voluntários do projeto de Liga Acadêmica de Neonatologia e Pediatria (LANEP). A educação em saúde teve como público alvo crianças da faixa etária de 10 anos, que faziam parte da turma do 5º ano do Ensino Fundamental. Dessa forma, foram incluídas na ação todas as crianças presentes na sala de aula no dia, mediante autorização prévia da escola.

A atividade foi dividida em duas etapas: 1. Elaboração da Educação em Saúde e 2. Realização da Educação em Saúde, além disso foi utilizado imagens impressas dos alimentos como material lúdico para esse público. A educação em saúde foi desenvolvida utilizando a pirâmide alimentar adaptada pela nutricionista Sônia Tucunduva Philippi (1999). Os resultados serão apresentados de forma descritiva, relatando as estratégias executadas.

**RESULTADOS E DISCUSSÃO**

ELABORAÇÃO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

Os membros da LANEP foram convidados por um profissional da educação de uma escola municipal de Fortaleza para realizar uma atividade de educação em saúde com os alunos de uma turma do ensino fundamental. Dessa forma, a elaboração da atividade ocorreu de forma conjunta entre os membros e o professor, por meio de reuniões remotas realizadas no Google Meet.

A temática escolhida foi a de “Alimentação Saudável”, sugerida pelo professor da rede municipal em alusão ao mês da alimentação saudável, celebrado em outubro. Assim, os membros optaram por priorizar uma abordagem dinâmica e explicativa, utilizando brincadeiras

educativas com o intuito de estimular a participação dos discentes e proporcionar saberes acerca da construção de uma pirâmide alimentar.

A brincadeira escolhida para esse momento foi a “cobra-cega” em que um dos alunos é vendado e, após girar algumas vezes para perder a noção de direção, deve tentar identificar e tocar os colegas que se movimentam ao seu redor. Adaptada à temática da alimentação saudável, o participante vendado deve tocar um colega que esteja segurando uma imagem representativa de um alimento e a equipe deve identificar a qual grupo da pirâmide alimentar este alimento pertence. Dessa forma, a brincadeira alia movimento, diversão e aprendizado, tornando o processo educativo mais interativo e prazeroso.

REALIZAÇÃO DA EDUCAÇÃO EM SAÚDE

A educação em saúde foi realizada por quatro integrantes da LANEP, contando com a presença do professor da turma, no dia 4 de novembro de 2024, das 13h30 às 15h. A atividade contou com a participação de 25 crianças, com idades entre 9 e 10 anos. Inicialmente, as cadeiras da sala foram rearranjadas em círculo, de modo a permitir que todas as crianças se acomodassem confortavelmente. Em seguida, os membros da LANEP se apresentaram, assim como os alunos. Concluída a apresentação, uma integrante explicou sobre a pirâmide alimentar e a importância de uma alimentação saudável, com informações retiradas do “Guia Alimentar para a População Brasileira - 2° edição" (2014). Durante essa etapa, foi possível observar os tipos de alimentos que faziam parte da rotina dos alunos e notar que alguns deles não compreendiam o conceito da pirâmide alimentar.

Após esse momento, as crianças foram divididas em cinco grupos, cada grupo com cinco participantes, e foi explicado como seria realizada a atividade de educação em saúde. A dinâmica ocorreu ao longo de cinco rodadas. Em cada rodada, uma equipe escolheu um de seus integrantes para ser o “cobra-cega”, ou seja, o aluno que seria vendado. Os demais grupos selecionavam dois participantes de sua própria equipe para serem os “alvos”, que seguravam placas com imagens de alimentos. Sendo assim, o cobra-cega deveria capturar o máximo de placas num tempo de 1 minuto e 30 segundos. Além disso, nenhum dos participantes da rodada podia sair do círculo previamente delimitado.

Após a captura, o integrante vendado, juntamente com sua equipe, anunciava os nomes dos alimentos capturados e designava a qual grupo da pirâmide cada alimento pertencia. Concluída essa primeira etapa da dinâmica, uma integrante da LANEP verificava se a opção selecionada estava correta e detalhava as características do grupo alimentar correspondente. Cada grupo, em média, capturou entre uma e duas placas, exceto uma equipe, que não obteve sucesso em nenhuma captura. Este cenário ocorreu devido ao limite de tempo que foi proposto para as rodadas, o que dificultou a captura de um maior número de placas pelos participantes vendados.

Em relação à seleção dos alimentos na pirâmide, apenas duas equipes equivocaram o grupo alimentar correspondente. O baixo número de erros deve-se à troca de saberes entre os integrantes, que, mesmo sem conhecimento formal sobre a pirâmide alimentar, conseguiram identificar os alimentos com base em seus saberes informais. Esse processo contribuiu para o fortalecimento da aprendizagem da turma.

**CONSIDERAÇÕES FINAIS**

A ação educativa permitiu identificar o conhecimento do público infantil sobre a temática de alimentação saudável e quais alimentos estão mais presentes no dia a dia deles. Além disso, a experiência proporcionou novos saberes, de forma lúdica e dinâmica, aos alunos, os quais puderam compreender, pela primeira vez, o conceito da pirâmide alimentar. Dessa forma, reforça-se a importância de que ações educativas na infância integrem a formação de profissionais da saúde, promovendo práticas transformadoras e contextualizadas, que visem ao desenvolvimento pleno das crianças e dos futuros profissionais.

**REFERÊNCIAS**

ALVES, M.; KONSTANTYNER,T., Alimentação da criança em idade escolar: cuidados e dicas práticas. **Sociedade Brasileira de Pediatria**. 2024. Disponível em: https://www.sbp.com.br/especiais/pediatria-para-familias/nutricao/alimentacao-da-crianca-em-idade-escolar-cuidados-e-dicas-praticas/. Acesso em: 27 mar. 2025.

BRASIL. Ministério da saúde. Secretaria de atenção à saúde. Departamento de atenção Básica. **Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.**  Brasília: ministério da saúde, 2014.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. **Situação alimentar e nutricional de crianças na Atenção Primária à Saúde no Brasil** [recurso eletrônico].Brasília : Ministério da Saúde, 2022.

FERNANDES, D. C. *et al*. Atuação do enfermeiro frente a educação em saúde no contexto escolar: Nurses' performance against health education in the school context. **Brazilian Journal of Health Review**, v. 5, n. 4, p. 13377-13391, 2022. Disponível em: <https://ojs.brazilianjournals.com.br/ojs/index.php/BJHR/article/view/50678>. Acesso: 27 mar. 2025.

PHILIPPI, S. T. Alimentação saudável e o redesenho da pirâmide dos alimentos. In Pirâmide dos alimentos: fundamentos básicos da nutrição. Barueri, SP: Manole, 2014. Acesso: 26 mar. 2025

VENTURI, T.; MOHR, A. Panorama e análise de períodos e abordagens da educação em saúde no contexto escolar brasileiro. **Ensaio Pesquisa em Educação em Ciências (Belo Horizonte)**, v. 23, p. e33376, 2021. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/epec/a/ztGB4JLXy4Tpm5yzjTfdSBy/?lang=pt>. Acesso: 27 mar. 2025.