

**UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO DE CIÊNCIAS DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE NUTRIÇÃO
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO**

Beatriz de Melo Monteiro

**ATIVIDADES LÚDICAS COMO FERRAMENTA PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL DE PRÉ- ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

RECIFE

2023

BEATRIZ DE MELO MONTEIRO

**ATIVIDADES LÚDICAS COMO FERRAMENTA PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL DE PRÉ- ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Monografia apresentada ao Curso de
Graduação em Nutrição de
Universidade Federal de Pernambuco
como requisito para obtenção de grau
de Nutricionista.

Área de concentração: _____

Orientador(a): _____

Coorientador(a): _____

RECIFE

2023

FICHA CATALOGRÁFICA

Ficha de identificação da obra elaborada pelo autor,
através do programa de geração automática do SIB/UFPE

Monteiro, Beatriz de Melo .

Atividades lúdicas como ferramenta para educação alimentar e nutricional de pré-escolares: um relato de experiência / Beatriz de Melo Monteiro. - Recife, 2023.

46 p. : il.

Orientador(a): Ana Paula Rocha de Melo

Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação) - Universidade Federal de Pernambuco, Centro de Ciências da Saúde, Nutrição - Bacharelado, 2023.

1. Educação Alimentar e Nutricional . 2. Atividades lúdicas. 3. Infância . 4. Hábitos alimentares . 5. Alimentação saudável. I. Melo, Ana Paula Rocha de. (Orientação). II. Título.

610 CDD (22.ed.)

BEATRIZ DE MELO MONTEIRO

**ATIVIDADES LÚDICAS COMO FERRAMENTA PARA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL DE PRÉ- ESCOLARES: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA**

Monografia apresentada ao Curso de
Graduação em Nutrição de
Universidade Federal de Pernambuco
como requisito para obtenção de grau
de Nutricionista.

Área de concentração: Saúde

Aprovado em: ____/____/____.

BANCA EXAMINADORA

Profº. Dr. Ana Paula Rocha de Melo (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Raquel Araújo de Santana (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Profº. Dr. Leopoldina Augusta Sequeira de Andrade (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

AGRADECIMENTOS

Louvados sejam Nosso Senhor Jesus Cristo e Sua Mãe, Maria Santíssima. Todo louvor e gratidão pelas maravilhas realizadas pela santa e amorosa Vontade de Deus e pelas mãos puras e santas de Nossa Senhora. Me utilizo das palavras de Santa Teresa dos Andes para declarar: “Nele encontro tudo e todos. Ele me ama e me cobre com sua infinita misericórdia, nele está a fonte de toda felicidade [...] Deus é alegria infinita.” Agradeço à Virgem Maria por providenciar todas as graças necessárias para que eu estivesse aqui, mesmo diante das cruzes e sofrimentos. Nessa alegria, me lanço e abandono na misericórdia de Deus, afinal “Vós que temeis o Senhor, esperai nele; sua misericórdia vos será fonte de alegria”. Eclo 2, 9.

Aos meus pais, Cláudia e Gonzaga, toda a minha gratidão e amor. Proporcionaram a educação, mas acima disso, foram refúgio de amor, cuidado, incentivo e contribuição, ao ensinar os verdadeiros valores, a devoção, a Verdade, a Fé. Aos meus irmãos, Bruno e Giovana, agradeço pela cumplicidade e leveza desde os abraços apertados aos aperiços amorosos. Aos meus avós, Lourdes e Orlando, que mantiveram o olhar atento a cada passo; e aos que cuidaram pelas orações na eternidade, Madalena, Giovani e Álvaro, agradeço com toda confiança na intercessão. À toda minha família, que me viu crescer, prestou todo auxílio, cuidado e orações, minha eterna gratidão.

À tão amada e querida Comunidade Porta Fidei, não posso deixar de agradecer ao Senhor por ser Porta Fidei. O Poço da Samaria, lugar de Encontro, intimidade, fraternidade e verdadeira alegria. Destaco a Comunidade de Vida, que diariamente me ensina sobre o Amor e Misericórdia de Deus pela vida de cada um. Ao fundador, Rodrigo Dias e a Bianca Victorino, aproveito para agradecer não apenas pelo cuidado tão próximo, mas pelo belo testemunho de fé, fidelidade, abandono e amor à Santa Cruz, que nos leva ao grande louvor dos milagres que vivemos juntos. A Lara Baptista, Priscilla Carrazzoni, Clarissa Menezes, Sofia Barros, Lívia Barbosa, José Guilherme, Felipe Portela, João Petribú, Silvio Neves, Clara Arruda, Giovana Costa, Gisele Mendes, Rafael Rayol, Gabriel Nascimento, Victor Brayner, Maria Júlia Souza, Itwna Sousa, Daniel Chagas, Eduarda Portela, comissão de Kerigma e a todos os meus irmãos, muito obrigada pela comunhão, oferta, orações e sinais da

providência e amor de Deus. Os amo de todo coração e peço ao Bom Deus a graça de retribuir toda bondade, doçura e generosidade dispensados por cada um.

Às minhas amigas, Maria Victória Carvalho, Laís Dias, Camila Costa, Anna Letícia Ludovico e Ana Luiza Pires, muito obrigada pela companhia nesses quatro anos, regados por tantas risadas e ajudas, mesmo nos dias mais difíceis. À minha querida orientadora, Ana Paula Rocha, que deu todo suporte, vivenciou o Projeto e foi companhia semanal sempre tão agradável, cuidadosa, atenta e dócil, meu agradecimento muito especial.

Por fim, no abandono das Mãos do Senhor, que tudo pode realizar, peço que mantenha meus olhos nos Seus, na certeza que os dEle estão fitos em mim. Assim, poderei amá-lo de todo coração enquanto estiver na terra, para continuar a amá-lo perfeitamente por toda eternidade.

RESUMO

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) incentiva a promoção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida, sendo fundamental em programas para prevenção e controle da obesidade infantil. Além da família, a escola é o ambiente ideal, pois é um local propício para a aprendizagem, onde as crianças passam a maior parte do seu tempo, interagem e realizam suas refeições. Este estudo tem como objetivo relatar a experiência da aplicação de algumas atividades lúdicas como instrumento de educação alimentar e nutricional para pré-escolares. Dentro do projeto de extensão intitulado “Pratinho Saudável” foram elaboradas diversas atividades educacionais, a fim de garantir o aprendizado a partir de uma experiência lúdica e agradável. Neste estudo, relato algumas atividades que foram realizadas com crianças matriculadas do grupo V da Creche Escola Governador Miguel Arraes, essas atividades abrangeram criatividade, fantasia, raciocínio lógico, motricidade, através de brincadeiras envolvendo mágicas, oficinas, contação de histórias, dentre outras. De uma forma geral as atividades foram bem sucedidas, como resultado qualitativo dessas práticas foram observados elogios por parte das crianças, além de evidenciar o aprendizado pelas experiências pessoais, participação nas atividades e contribuição acerca dos conteúdos. Deste modo, concluiu-se que a ludicidade aplicada no cenário escolar, associada a elementos ilustrativos, imaginação e mobilidade, atua como uma ferramenta importante para a EAN de pré-escolares.

Palavras-chave: Educação alimentar e nutricional; Crianças; Atividades lúdicas.

ABSTRACT

The Food and Nutritional Education (FNE) promotes good and healthy feeding habits since the early years of life, being essential in programs to prevent and control child obesity. Besides the family, the school is the ideal place, since it is specially directed to a learning system, where the kids spend most of their time, interacting with each other and having their meals. This job and research has the main goal of relating the experience in the application of some playful activities as an instrument of food and nutritional education for preschool. In the extension project titled as “Pratinho Saudável”, several educational activities were conducted to guarantee that the learning process was through a pleasant and playful experience. In this study, are a compilation of reports about the project elaborated with kids of the group 5 at the “Creche Escola Governador Miguel Arraes”, that involved the following activities: creativity, fantasy, logical reasoning, motricity through plays involving magic, art workshop, storytelling, etc. As a general view, the activities were successful, as there were qualitative results and good reviews from the children, highlighting the learning process through personal experiences, getting involved with the projects and contributing in the development of the program. Therefore, the conclusion was that the playfulness applied in the school scenario, associated with illustrative elements, imagination and mobility, can be used as a key instrument to the FNE of preschoolers.

Keywords: Food and nutrition education; Children; Playful activities.

SUMÁRIO

1	INTRODUÇÃO	12
2	REVISÃO DE LITERATURA	14
2.1	Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)	14
2.2	Influência da mídia e da indústria alimentícia sobre a sociedade	15
2.3	A infância e a formação dos hábitos alimentares	16
2.4	A Educação nutricional e o ambiente escolar	18
2.5	O lúdico na educação nutricional	20
3	OBJETIVOS	23
3.1	Objetivo Geral:	23
3.2	Objetivos Específicos:	23
4	METODOLOGIA	24
4.1	Caracterização do estudo	24
4.2	Amostra	24
4.3	Atividades desenvolvidas	24
4.4	Descrição das atividades desenvolvidas	25
5	RESULTADOS	26
6	DISCUSSÃO	35
7	CONCLUSÃO	40
	REFERÊNCIAS	41

1 INTRODUÇÃO

Segundo Marin et al., (2009), uma alimentação equilibrada desde a infância proporciona uma saúde adequada, favorece o desenvolvimento pleno, tanto físico quanto intelectual, estimula o aprendizado e a capacidade de agir. Além disso, protege o organismo contra infecções e previne patologias na vida adulta, reduzindo os transtornos causados pelas deficiências nutricionais. Logo, é notória a capacidade de uma alimentação saudável influenciar a saúde desde a infância até a senescência. No entanto, há algumas décadas se elucida uma alta incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT), de modo progressivo e degenerativo na maioria das vezes, sendo desenvolvida na infância e provocando consequências na vida adulta (Contini, 2023).

A infância compreende um período de modificações fisiológicas e psicológicas, também corresponde uma fase de aprendizagem, desenvolvimento cognitivo e conhecimento de novas experiências. Assim, o ambiente escolar desempenha um papel fundamental na formação dos hábitos e vivências (Crespi et. al, 2023).

No entanto, observa-se na população brasileira um consumo elevado de produtos ultraprocessados, ricos em gorduras trans, açúcares, sódio e compostos artificiais, contribuindo para o aumento e descontrole das taxas bioquímicas (Queiroz, 2022). Logo, é de fundamental importância as ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um componente decisivo na promoção da saúde, conscientização e formação da sociedade.

Outrossim, o papel do nutricionista na Educação Alimentar e Nutricional (EAN) é fundamental, a saber que a lei que regulamenta a profissão (Lei Federal 8.234/1991), prevê, entre as atividades privativas, as ações de EAN (artigo 3º, inciso VII). Por outro lado, a Lei 13.666/2018 acrescenta ao artigo 26 parágrafo 9º da Lei de Diretrizes e Bases da Educação (Lei 9.394/1996) que a EAN será incluída entre os temas transversais nos currículos da educação infantil, ensino fundamental e ensino médio.

Sabendo-se da problemática atual de DCNT, a influência do *marketing* nos hábitos alimentares e os seus efeitos na faixa etária infantil, o presente trabalho apresenta algumas ações que foram desenvolvidas no projeto de extensão intitulado “Pratinho Saudável”. Este projeto tem como objetivo promover a saúde por meio de práticas lúdicas como instrumento para educação alimentar e nutricional em crianças pré-escolares.

2 REVISÃO DE LITERATURA

2.1 Doenças Crônicas Não Transmissíveis (DCNT)

Tem sido observado a prevalência de DCNT como obesidade, diabetes e hipertensão, que tem afetado diferentes faixas etárias, sexo e classes sociais mais vulneráveis. O aumento da carga dessas enfermidades está relacionado ao envelhecimento populacional, mudanças nos hábitos e estilo de vida, além de disparidades socioeconômicas e de acesso aos serviços de saúde (Simões, 2021). A demanda por orientação nutricional tem crescido significativamente diante do diagnóstico precoce das DCNT e do reconhecimento da influência da alimentação sobre elas. Além disso, o sobrepeso e a obesidade são fatores de risco para outras doenças que levam à procura crescente de atendimento nutricional (Rodrigues et al., 2005). Essa problemática pode estar relacionada com o aumento e propagação de hábitos alimentares inadequados vigentes na população, sendo uma das principais causas para o aumento de peso, além disso pode conduzir a algumas comorbidades e até mesmo ao óbito.

Na população adulta brasileira, nos anos de 2006 até 2018, segundo Vigitel 2018, houve um aumento de 67,8% na obesidade e de 30,8% no sobrepeso (Brasil, 2018). Nesse sentido, a prevenção dessas doenças deve iniciar na infância, visto que um desequilíbrio na saúde corporal dos indivíduos desde o início da vida pode provocar doenças no futuro se não intervir corretamente, pois altera taxas bioquímicas, compromete o desenvolvimento de órgãos e altera funções a longo prazo.

O Estudo Nacional de Alimentação e Nutrição Infantil (2021), enquanto pesquisa científica, teve como finalidade avaliar crianças menores de cinco anos quanto às práticas de aleitamento materno, de consumo alimentar, do estado nutricional, e as deficiências de micronutrientes. Serão visitados os domicílios de famílias em todas as regiões do Brasil, incluindo as zonas rural e urbana. As prevalências das práticas alimentares não recomendadas pelo Ministério da Saúde foram expressivas, como o consumo de alimentos ultraprocessados, o não consumo de frutas e hortaliças e o consumo de alimentos com açúcar. Por outro lado, há indicadores, como o consumo de alimentos ultraprocessados, cujas prevalências

são elevadas em crianças de todas as regiões e em todos os quintos do IEN, o que mostra o consumo disseminado destes produtos entre as crianças.

Os hábitos alimentares inadequados constituem fatores de risco para diversas doenças, principalmente quando presentes na fase pré-escolar com repercussões negativas na fase adulta, trazendo consequências de natureza física e psicológica (Silva et al., 2014). A obesidade infantil pode iniciar-se em qualquer idade, desencadeada por fatores como o desmame precoce, a introdução inadequada de alimentos, distúrbio de comportamento alimentar, influência alimentar dos familiares e da mídia, especialmente no período de crescimento (Lopes et al., 2010).

2.2 Influência da mídia e da indústria alimentícia sobre a sociedade

A prática do ato de se alimentar é responsável por englobar funções simbólicas e sociais como momentos de socialização e de expressão cultural; no entanto, esse sentido simbólico pode ser modificado ao longo dos anos (Souza, 2016). Apesar da obesidade ser uma doença multifatorial, na qual estão envolvidos fatores endógenos (genético e endócrino) e fatores exógenos (aspectos comportamentais), a influência de aspectos socioeconômicos e culturais na infância e adolescência podem ser mais determinantes que os fatores genéticos. As características dos estilos de vida contemporâneos influenciam, significativamente, os hábitos alimentares, com oferta ampla de opções de alimentos e preparações alimentares, incentivados pelo apelo dos meios de comunicação, da influência do marketing e da tecnologia de alimentos.

O interesse pelos alimentos muito calóricos como salgadinhos, “*fast-food*” e refrigerantes é crescente, sub-preferindo os alimentos naturais, ricos em nutrientes, como as frutas e as hortaliças. Em relação ao estímulo, Ruwer e Mainbourg (2015), mencionam que a publicidade está relacionada a essa questão, pois possui uma carga muito forte de incentivo aos alimentos, sendo que a maioria é industrializada e não recomendada para consumo frequente. A Organização Mundial da Saúde (OMS) já se pronunciou inúmeras vezes pela necessidade da regulação da publicidade de alimentos, pois a comercialização de alimentos não saudáveis para a

população infantil é um fator que contribui para o aumento dos níveis de sobrepeso e obesidade em crianças (Lopes, 2021).

Devido a facilidade de acesso e praticidade, essa categoria de alimentos acaba sendo escolhida para ser levada como lanches para a escola, e com o ritmo de vida acelerado, as famílias passaram a procurá-los, aumentando o consumo de refeições mais rápidas e industrializadas e provocando gostos, preferências e afeições por esses alimentos. Consequentemente, os industrializados passam a fazer parte da rotina familiar, tornando-se elementos essenciais da despensa dos lares, ao ponto de substituírem os ideais, como legumes, verduras, frutas e alimentos naturais.

No comando dessa narrativa, a televisão e as redes sociais chegam a conduzir os hábitos alimentares das crianças de forma a reforçar uma tendência à preferência por alimentos doces, gordurosos, hipercalóricos e artificiais, em detrimento dos mais saudáveis e benéficos para o organismo. Por ser um público vulnerável e persuadido com facilidade, as crianças são vistas pelas empresas como parte extremamente relevante para uma estratégia regada de interesses monetários, sociais e culturais, aproveitando-se das condições fisiológicas e estruturais para alcançar o período de ainda crescimento e desenvolvimento racional, cognitivo, emocional e empírico (Medeiros, 2020).

2.3 A infância e a formação dos hábitos alimentares

A escolha da infância enquanto foco no combate à obesidade se dá segundo Sichieri e Souza, 2008, pelo fato de que “[...] intervenções em populações já com sobrepeso são pouco eficazes”, aliado ao conhecimento sintetizado por Carvalho (2011) de que “É mais fácil educar as crianças a comerem bem do que reeducar adultos que já comem mal”. A população infantil é, do ponto de vista psicológico, socioeconômico e cultural, dependente do ambiente onde vive, que na maioria das vezes é constituído pela família, sendo que suas atitudes são, frequentemente, reflexo deste ambiente. Quando desfavorável, o ambiente poderá propiciar condições que levem ao desenvolvimento de distúrbios alimentares, que uma vez instalados, poderão permanecer caso não aconteçam mudanças neste contexto.

Um fator relevante observado nos hábitos alimentares infantis é que as crianças desenvolvem suas preferências e aversões alimentares através do contato direto com o alimento, seja pela visão, tato, olfato, paladar, assim como pela observação do meio social e comportamento alimentar dos outros (Gargiulo e Mello, 2021). Dessa maneira, os hábitos alimentares desenvolvidos na infância são de grande importância, visto que é nessa primeira fase que ocorre a introdução alimentar, podendo determinar os padrões alimentares em anos subsequentes.

A formação do paladar das crianças possui componente genético e ambiental, que pode influenciar precocemente o padrão alimentar que irá reproduzir no transcorrer dos anos. Ademais, é na infância, durante o processo de socialização, que as crianças desenvolvem a percepção para sabores, começam a ter suas preferências por determinados alimentos e desenvolvem seu comportamento alimentar (Araújo et al., 2021). Em geral, as crianças escolhem os alimentos para consumo de acordo com o que frequentemente está disponível em suas casas e com maior acessibilidade. Assim, diante do cenário já referido, é preocupante analisar as escolhas atuais das famílias, ao observar uma alta quantidade de alimentos pobres em nutrientes e com compostos prejudiciais à saúde. Desta maneira, as crianças são expostas primeiramente a esses alimentos no âmbito familiar, visto que a família é a primeira instituição que socializa o indivíduo, ao transmitir o contato com esses alimentos através do consumo próximo.

Ao tratar dos hábitos, entende-se como tudo aquilo que, uma vez ensinado, passa a ser repetido com uma frequência constante e natural, como parte da rotina do indivíduo (Viotolo, 2014). Desta forma, os hábitos alimentares são compreendidos, atualmente, como imprescindíveis para a manutenção da saúde de qualquer indivíduo, quer seja criança ou adulto. É na primeira infância que os hábitos alimentares do ser humano são formados, entretanto, com o ritmo da vida moderna, nem sempre os pais conseguem acompanhar efetivamente este processo. Geralmente são as creches ou pré-escolas os responsáveis por conduzir o processo efetivo de educação alimentar após o desmame, no qual devem ser oferecidos alimentos frescos e nutritivos, além de induzir a criança a manter hábitos alimentares saudáveis (Lopes, 2021).

2.4 A Educação nutricional e o ambiente escolar

As unidades de educação infantil se configuram como uma rede de apoio, complementando a ação da família, com o intuito de auxiliar na formação de cidadãos e de hábitos, dentre estes os alimentares. Tais unidades têm um papel determinante na disseminação do conhecimento e trabalho coletivo, transdisciplinar e intersetorial, incluindo ações de promoção da saúde. São considerados espaços privilegiados que propiciam contato direto com as crianças e seus responsáveis, facilitando o desenvolvimento de ações de educação em saúde (Ministério da Saúde, 2018).

No início do século XX, a educação foi definida como o fato social pelo qual uma sociedade transmite o seu patrimônio cultural e suas experiências de uma geração mais velha para uma mais nova, garantindo sua continuidade histórica (Nascimento, 2022). Ao entender que a alimentação é uma prática social, resultante da integração das dimensões biológica, sociocultural, ambiental e econômica, é possível associar o ambiente escolar a um espaço propício para o aprendizado dessa transmissão patrimonial, tal qual o desenvolvimento de experiências sociais. Isso ocorre porque as crianças matriculadas nas escolas possuem um convívio próximo aos professores e colegas de turma, já que encontram-se todos os dias, executam atividades juntos e recebem ensinamentos diariamente (Souza et al., 2016). Ao iniciar a vida escolar, a criança amplia seu meio e grupo social, passando a ter outros referenciais além da família para influenciar suas escolhas alimentares, como também práticas e gostos.

O pré-escolar é considerado formador de opinião, pois este transmite aos seus familiares seus novos conhecimentos esperando uma atitude por parte destes. Ao frequentar outros ambientes, como a escola, inicia-se uma intensa socialização, onde há uma grande tendência de repetir o comportamento de professores e de outras crianças, que podem ser bons ou ruins (Bernart e Zanardo, 2011). É nesse contexto que se destaca a importância das ações em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) como um componente decisivo e estratégico na promoção da saúde.

O marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas, divulgado pelo Ministério de Desenvolvimento Social e Combate à Fome, coloca a EAN como campo de ação da Segurança Alimentar e da Promoção da Saúde ao considerá-la como estratégia fundamental para prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais (Brasil, 2012)

A EAN configura-se como um processo contínuo e permanente que objetiva promover a autonomia e a tomada consciente de decisão sobre hábitos alimentares saudáveis. A ingestão de alimentos que contêm alto teor de gordura, sal e açúcar refinado e que são insuficientes em micronutrientes e fibras, caracteriza-se como prática alimentar frequente em crianças e adolescentes, sendo o ambiente escolar um espaço primordial para promover reflexão sobre hábitos alimentares e realizar ações de promoção da alimentação saudável envolvendo toda a comunidade escolar (Lourenço et al, 2018).

O Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome (2012) destaca que:

A EAN é um processo permanente, que leva em consideração a troca de saberes, a individualidade e os hábitos alimentares culturais fazendo o uso de abordagens e processos educacionais complexos e ativos que favoreçam a comunicação com os indivíduos e seus grupos populacionais, considerando todas as fases da vida.

Nesse mesmo sentido, Gaglianone (2006) afirma que a educação nutricional é um processo multidisciplinar que envolve transferência de informações, desenvolvimento da motivação e a mudança de hábitos, podendo reduzir os gastos públicos com o tratamento de doenças associadas aos maus hábitos alimentares. A meta da educação nutricional desenvolvida no ambiente escolar é ensinar às crianças sobre os princípios gerais da alimentação e nutrição, orientando comportamentos específicos para que estes se tornem aptos a fazer escolhas conscientes ao longo de suas vidas. As escolas que promovem uma alimentação saudável têm como potencial desenvolver o conhecimento e a habilidade de autocuidado em saúde, podendo gerar também uma significativa mudança no hábito alimentar da criança por todo o ciclo de vida.

O estímulo de bons hábitos se faz necessário para que as crianças possam desenvolver capacidades críticas e de tomada de decisões por meio da reflexão sobre diferentes situações para que possam aprender, observar, julgar e realizar suas próprias escolhas (Loureiro, 2004). Desta forma, a escola tem sido um dos espaços mais visados para a realização de políticas públicas para a promoção da alimentação saudável, pois esta é reconhecida como local de prioridade para a formação de hábitos e escolhas (Santos, 2012). Além disso, o fato de que a maioria das crianças e adolescentes realizam diariamente ao menos uma refeição na escola, faz com que os programas escolares sejam considerados um cenário ideal para a promoção da alimentação saudável e mudança de comportamento alimentar (Peralta et al., 2016).

A alimentação escolar possui também caráter pedagógico, por isso, deve estimular a integração de temas relacionados à alimentação e nutrição de maneira que a promoção de hábitos saudáveis seja abordada como assunto fundamental. Portanto, ao basear-se em políticas e programas de alimentação, a escola possui o papel de promotora da saúde, ao planejar e executar o cardápio da merenda escolar (Silva et al., 2018).

2.5.O lúdico na educação nutricional

Vale ressaltar a importância do lúdico, palavra que vem do latim e significa “jogos” e “brincar”. Por meio do lúdico, uma ação educativa pode contribuir para um melhor aproveitamento das atividades da EAN, pois facilita o aprendizado, tornando-o mais interativo, divertido e com uma intenção, objetivo e consciência das ações para o desenvolvimento e aprendizagem infantil (Leal e D’Ávila, 2013). Para melhor aceitação e compreensão do que é ensinado aos pré-escolares, é necessário estar habituado ao seu cotidiano, às diferentes formas do aprender, da forma que lhe desperta mais interesse, a fim de incentivar e respeitar a individualidade de cada criança para explorar os conteúdos a ela oferecidos. É importante admitir que a escola é um ambiente promotor de ensino-aprendizagem, convivência e crescimento, ou seja, nela são adquiridos princípios elementares, ao desenvolver programas de promoção e educação em saúde com grande alcance (Sipioni et. al, 2021).

O pré-escolar é um grupo etário que se caracteriza por um grande interesse pelo ambiente no qual se encontra inserido (Carmo e Castro, 2014). Neste sentido, a educação nutricional deve consistir em processo ativo, lúdico e interativo.

A ludicidade, seja através de jogos, brincadeiras, músicas, danças ou contação de histórias, possibilita a aproximação das crianças com o conhecimento de uma forma prazerosa, estimulando a interação com o mundo e a imaginação, fazendo com que a criança reflita sobre a realidade cultural na qual está inserida, suas regras e papéis sociais (Salgueiro et al., 2017). Dessa forma, favorece não apenas a aprendizagem, como também a capacidade de interpretação, tomada de decisão e levantamento de hipóteses. Através da brincadeira, o indivíduo aumenta sua independência, estimula os sentidos, valoriza sua cultura popular, desenvolve habilidades motoras, exercita sua imaginação, sua criatividade, socializa-se, interage, reequilibra-se, envolve emoções, sua necessidade de conhecer e reinventar e, assim, constrói seus conhecimentos (Carvalho, 2011). Como também, a criança reproduz o discurso externo e o internaliza, construindo seu próprio pensamento.

Nesse sentido, ensinar a partir de atividades lúdicas, nas palavras de Negrine (1994), é um ato planejado e consciente, e seu uso vem contribuir para uma melhoria na aprendizagem do aluno. Rizzo Pinto (1997) afirma que não há aprendizagem sem atividade intelectual e sem prazer. A motivação através da ludicidade melhora a conduta e a autoestima do aluno, para que o processo de ensino-aprendizagem ocorra de forma efetiva. Para a criança aceitar um novo alimento é necessário que ela se familiarize com ele para depois prová-lo e aderí-lo ao consumo ordinário. Participar de jogos que ensinam nutrição, experimentar novos alimentos, participar do preparo de alimentos simples são atividades que melhoram os hábitos e desenvolvem atitudes alimentares positivas (Cavalcanti et al., 2009). Os pré-escolares podem ser receptivos a conceitos de alimentação, nutrientes e saúde, desde que sejam compatíveis a sua capacidade cognitiva e participem ativamente do processo de aprendizagem, para que, dessa maneira, possam aumentar seu conhecimento e consciência sobre nutrição. A realização de ações que permitam a criança manipular e explorar alimentos, provar novos sabores e texturas, bem como

refletir sobre seu comportamento alimentar, podem contribuir para escolhas alimentares mais críticas e saudáveis.

Cruz, Santos e Cardozo (2015) em seu estudo levantaram a questão da necessidade de incentivar o consumo de frutas nas escolas, pois observaram um baixo consumo deste alimento. Os autores desenvolveram e implementaram um programa educativo voltado à orientação e promoção de práticas alimentares saudáveis para crianças em fase escolar, intitulado “Sexta é dia de fruta? É sim senhor”. Antes de desenvolver e implementar as ações educativas, 47% das crianças investigadas não levavam frutas para o lanche na escola. Após o desenvolvimento das atividades que nortearam o programa, os pesquisadores perceberam uma melhora significativa no consumo de frutas destas crianças que passaram a levá-las e consumi-las na escola com maior frequência. Reforçando a importância de desenvolver ações de incentivo a uma alimentação saudável nas escolas, outro programa embasado desta tese é o Programa Crescer Saudável (Gargiulo e Mello, 2021), com a implantação de 39 atividades educativas diferentes em 2 anos letivos, nos quais, ao finalizar, foram observadas as atitudes e percepções alimentares das crianças e famílias. As crianças se mostraram extremamente participativas, demonstraram ter assimilado grande parte da informação passada, e ainda, motivaram o envolvimento da família, através da propagação do conhecimento adquirido e pelo reconhecimento por parte dos familiares do desenvolvimento da criança.

Ações educativas em alimentação e nutrição proporcionam a construção do conhecimento em relação à temática, incentivam e melhoram a frequência de práticas alimentares saudáveis. Para tanto, essas intervenções devem ir muito além de promover somente conhecimentos nutricionais, mas destaca-se a urgência na construção de novas perspectivas para as práticas de educação alimentar e nutricional em que estas não fiquem situadas em modelos tradicionais baseados somente na transmissão de informações com predominância de palestras e/ou a produção de materiais informativos, inclusive no âmbito das políticas públicas em alimentação e nutrição (Lima, 2014).

3 OBJETIVOS

3.1 Objetivo Geral:

Relatar uma experiência de aplicação de atividades lúdicas como instrumento de educação alimentar e nutricional para crianças pré-escolares de uma creche escola municipal.

3.2 Objetivos Específicos:

- Diagnosticar o conhecimento das crianças sobre alimentação saudável;
- Elaborar e aplicar atividades lúdicas de educação alimentar e nutricional;
- Avaliar as atividades realizadas como meio de educação alimentar e nutricional.

4 METODOLOGIA

4.1 Caracterização do estudo

O presente estudo trata-se de um relato de experiência do projeto de extensão intitulado “Pratinho Saudável”, realizado com crianças matriculadas do grupo 5 da Creche Escola Governador Miguel Arraes, localizada no bairro da Iputinga no Município de Recife-PE, no período de março a novembro de 2022.

4.2 Amostra

A amostra foi composta por 20 crianças, com idade entre 5 e 6 anos, de ambos os sexos. O estudo foi dividido em três etapas: diagnóstico, execução e avaliação das atividades. Anteriormente, foram realizados encontros da equipe da extensão com a gestão acadêmica para apresentação da proposta e sua viabilidade.

4.3 Atividades desenvolvidas

Foram realizadas nove atividades educativas de intervenção com duração de 30 minutos cada. Todas as atividades foram planejadas de acordo com a faixa etária e a escolaridade das crianças, e após cada atividade, acontecia discussão com a equipe do Projeto e a equipe pedagógica sobre o aproveitamento das crianças.

Na primeira etapa, que foi o diagnóstico, as crianças receberam a equipe do projeto de extensão com bastante abertura e disposição para o que seria ofertado, contribuindo com comentários, dúvidas e disponibilidade para executar tudo aquilo que eram questionados e/ou convidados a realizar. Nesta etapa também foi possível identificar os alimentos mais consumidos, os hábitos alimentares, as preferências e a presença de produtos ultraprocessados.

Cada atividade era planejada de acordo com o objetivo e os materiais necessários para sua realização, de modo que ocorressem de forma variada, lúdica, interativa e que envolvesse todas as crianças. Desta forma, os resultados deste estudo são de natureza qualitativa, baseada no discurso do sujeito coletivo, observados por quem participou da aplicação e do acompanhamento das atividades com as crianças.

4.4 Descrição das atividades desenvolvidas

Metodologia:			
		SUCO DO HULK	CONHECIMENTO + INTERAÇÃO LARANJAS + COUVE + LIQUIDIFICADOR + ÁGUA
MÁGICA PARA FRUTAS	IMAGINAÇÃO + ASSOCIAÇÃO + BENEFÍCIOS GARRAFAS + DECALQUE DE FRUTA + ÁGUA + TINTA + ALGODÃO	SEMÁFORO NUTRICIONAL	DISTINÇÃO/ ASSOCIAÇÃO CARTOLINA + IMAGENS
DADOS TEMÁTICOS	ASSOCIAÇÃO VISUAL E NOMIAL + EXPERIÊNCIAS CUBOS DE PAPELÃO + IMAGENS + COLA	AValiação SENSORIAL	INTERAÇÃO + DESENVOLVIMENTO SENTIDOS FRUTAS DIVERSAS
AMANDA NO PAÍS DAS VITAMINAS	IMAGINAÇÃO + FANTASIA + MEMÓRIA TEATRO DE FANTOCHE	DIA DAS CRIANÇAS	PERCEPÇÃO + CURIOSIDADE BRIGADEIRO DE CASCA DE BANANA
A CESTA DE MARICOTA	IMAGINAÇÃO + INTERPRETAÇÃO + ATENÇÃO CARTOLINA + IMAGENS	CONFRATERNIZAÇÃO FINAL	ESCUTAR AVALIAÇÕES RODA DE CONVERSA + VÍDEO + LANCHES

Figura 01- objetivos e materiais necessários para cada atividade.

5 RESULTADOS

Foi possível observar no comportamento dos pré-escolares significativa aceitação e aprovação das metodologias utilizadas, visto que demonstraram ao longo de todo o período alegria, diversão, interesse, engajamento e curiosidade em cada atividade, além de afeto com a equipe.

Foi observado durante a execução das atividades que os alunos adquiriram os conhecimentos das atividades e esse conhecimento era utilizado sequencialmente, de modo que ao serem questionados nas atividades seguintes, sabiam responder corretamente e já possuíam o entendimento quanto à alimentação saudável, escolhas, hábitos adequados, etc. Isso podia ser percebido quando questionados em atividades futuras sobre os benefícios de cada alimento, suas propriedades, a importância de consumi-los e porquê escolhê-los.

Em seguida, relato o que foi observado em cada atividade realizada:

Mágica das frutas: Foi a primeira atividade, e as crianças já demonstraram entusiasmo e encantamento ao identificar que se tratava de uma mágica. Os voluntários da brincadeira ficaram concentrados em responder corretamente a cor correspondente, enquanto que, os que observavam, colaboraram sugerindo a cor e o nome correto daquela fruta. Após balançarem as garrafas, confirmando o nome e a cor indicados anteriormente, os voluntários e os observadores fizeram considerações sobre a fruta apresentada. Nesses relatos, constavam os gostos, as aversões, as maneiras que eram consumidas, a frequência do consumo, o interesse em provar, a oportunidade de aderir como lanches escolares, etc. Diante dos objetivos propostos pela atividade, pode-se considerar como alcançados, visto que essa brincadeira foi bastante elogiada pelas crianças e pela professora que acompanhou, considerada divertida e interessante pelos mesmos, principalmente pela transformação visual da água indicando a cor da fruta (Foto 01).



Foto 01- “Atividade mágica das frutas”

Dados temáticos- Nessa atividade foi perceptível a animação e o divertimento dos pré-escolares na execução. Por ter ocorrido no pátio, as crianças logo remeteram o espaço à euforia e sensação de lazer. Por esse motivo, a execução ocorreu de maneira leve e descontraída, sentados em círculo, respeitando o sentido horário para lançar o dado. Todas as crianças manifestaram interesse em lançar o dado para descobrir qual a fruta seria sorteada em sua vez, despertando também a curiosidade e a agilidade para chegar logo à sua vez. Esse tempo de espera gerou um pouco de desordem e impaciência nas crianças, mas logo foi controlado a partir do momento em que eram questionados sobre a fruta sorteada, envolvendo todos na brincadeira. Nas suas falas estavam presentes os aspectos já questionados na atividade anterior, comentando as preparações de preferência com aquela fruta, a identificação do sabor e se era consumida frequentemente. Como também relacionaram os nomes com as imagens corretamente, atingindo o objetivo principal da atividade (Foto 02).



Foto 02- Atividade “Dados Temáticos”

Teatrinho “Amanda no País das Vitaminas” - As crianças ficaram deslumbradas com o cenário do teatro logo que as cortinas foram abertas e ficaram concentradas na narração e no desenvolver dos fantoches. Amanda é a personagem principal, que apresenta dificuldades de alimentação, não gosta de diversos alimentos e queixa-se de frutas e legumes. Ao longo da história, Amanda sonha com os alimentos, como alface, limão e beterraba, que se apresentavam para ela relatando seus próprios benefícios com o objetivo de conquistar o gosto da menina até conseguir transformar seus hábitos e aderir uma alimentação saudável com frutas e legumes. O contexto da fantasia da atividade (Foto 03) encantou os pré-escolares, de modo que relataram resumidamente a história após a finalização da peça e se identificaram com algumas atitudes da personagem. Além disso, confirmaram o aprendizado quando foram questionados sobre os benefícios de cada alimento, respondendo corretamente sobre cada um. Os alimentos mais comentados pelos alunos foram o limão, devido ao combate à gripe e resfriados e a beterraba, pela força garantida pelas múltiplas vitaminas. Por fim, concluíram que uma alimentação sem alimentos fonte de vitaminas, minerais e antioxidantes, como era a da personagem no início da história, não é capaz de proteger, fortalecer e desenvolver o organismo, e, portanto, deve-se transformar a alimentação como a de Amanda, adicionando esses alimentos na rotina alimentar.



Foto 03- Atividade “Amanda no País das Vitaminas”

Contação de história “A Cesta de Maricota” - A quarta atividade (Foto 04) foi a contação da história “A cesta de Maricota”, que atingiu a atenção e a escuta da narrativa, mas também a memória, a capacidade associativa e a motricidade para a realização da segunda parte da atividade. A brincadeira iniciava com a escuta atenta da história, narrada pela condutora, em que a personagem partilhava o porquê de escolher cada alimento, a sua importância, os seus benefícios e as suas propriedades. Na segunda parte, foi apresentada uma cesta grande desenhada em uma cartolina, fixada no quadro e oferecidas imagens de alimentos que estavam ou não na história. Com isso, foram oferecidas imagens correspondentes aos alimentos selecionados pela personagem, assim como outros não presentes na história para que as crianças escolhessem os alimentos de acordo com a narrativa, visto que a personagem escolheu alimentos saudáveis, como vegetais, frutas e legumes. Também foram questionados sobre as propriedades e benefícios reportados na história, estimulando a memória e o conhecimento desenvolvido ao longo das atividades. Ao finalizar a narração, os pré-escolares contaram brevemente as escolhas saudáveis da personagem, explicaram os motivos de escolher tais alimentos, fizeram considerações sobre as escolhas que faziam semelhantes ou não, relacionaram a narração com o tema de alimentação saudável e

importância do consumo desses alimentos e compartilharam quais destes eram seus preferidos. Quando executaram a segunda parte, selecionaram os alimentos corretos de acordo com as escolhas da personagem e conseguiram distinguir quais eram saudáveis e quais não eram diante das imagens que foram oferecidas. Por fim, as crianças perceberam que a cada atividade realizada, elas adquiriram mais conhecimento e esta aquisição colaborou para o entendimento e participação nas atividades futuras através da memória, engajamento e concentração em cada brincadeira.



Foto 04- Atividade “A Cesta de Maricota”

Suco do Hulk- A quinta atividade (Foto 05) foi um dos destaques do projeto. O suco do Hulk foi intensamente elogiado e foi consumido por todos os alunos participantes, cumprindo o objetivo de incentivar o consumo e o aprendizado sobre a sua composição. As crianças permaneceram animadas e interessadas durante toda a atividade, que foi realizada no refeitório da escola. Além de aprenderem sobre os benefícios de cada alimento, os pré-escolares tiveram a oportunidade de manusear os alimentos e preparar o próprio suco, colocando os ingredientes no liquidificador e servindo-se para consumo. No início da degustação, 16 alunos tomaram assim que foi permitido, pois observaram o movimento da maioria, enquanto 4 alunos ficaram receosos por acharem que não gostariam. No entanto, esses quatro alunos foram convencidos pelo exemplo dos colegas a provar a preparação incentivados pela experiência agradável dos demais. Todas as crianças experimentaram o suco, e apenas duas não tomaram completamente, deixando um pouco no copo. Os

relatos no fim da oficina foram positivos, visto que as mesmas foram surpreendidas pelo sabor e compreenderam que o suco garantiria força para o seu organismo. A interação com o super-herói foi benéfica para o resultado, pois a ideia de alcançar o superpoder de um herói conhecido, permitiu a abertura ao novo e a disposição em consumi-lo. Além disso, a realização da brincadeira em grupo foi capaz de relacionar as experiências, de modo que ao observar a vivência do colega e a colaboração na produção, todos quiseram participar e interagir com o que foi proposto pela equipe.



Foto 05- Atividade “Suco do Hulk”

Semáforo Nutricional- Nesta atividade, os alunos participaram ativamente de todas as etapas. Primeiramente os pré-escolares permaneceram atentos na explicação sobre alimentos ultraprocessados e naturais, as suas importâncias e os cuidados; em seguida, associaram as imagens dos alimentos apresentados a saudáveis ou não. Nesse processo, as crianças contribuíram entre si com as informações, auxiliando uma à outra com o que lembraram da explicação, categorizando cada alimento de acordo com suas características, como também colaboraram com experiências pessoais, relatos de familiares sobre os tipos de alimentos, justificativas para o consumo e a frequência de cada um, como o paladar e as preferências da casa. Assim, após essa breve discussão, cada criança pôde indicar as sinalizações do semáforo na cartolina respectiva ao alimento da figura e fazer as principais considerações sobre o

alimento, tais quais frequência de consumo, paladar, se é saudável e os motivos de consumir ou não. A possibilidade de participação, o entendimento sobre as sinalizações do trânsito, a capacidade visual permitida pelas imagens impressas e o poder associativo dos participantes permitiram o bom êxito da atividade, bem como atingir os objetivos da atividade (Foto 06).



Foto 06- Atividade “Semáforo Nutricional”

Avaliação sensorial- A avaliação sensorial permitiu uma excelente interação dos alunos entre si e com o alimento, explorando os sentidos, a escuta colaborativa e a abertura para a atividade. Como os participantes deveriam permanecer com os olhos vendados ao longo da atividade, o primeiro passo foi a disposição e coragem em participar da atividade, sabendo que seria colocada alguma fruta fora do seu conhecimento, com a possibilidade de ser algo que não gostasse. No entanto, o cenário de brincadeira, participação inteira da turma, incentivo dos colegas foram fatores que colaboraram para a participação, mesmo diante dessas considerações. Ao concordarem com as regras, as crianças permaneciam sentadas e vendadas, enquanto a fruta era colocada em suas mãos para sentir o formato e a textura, e em seguida um pedaço na boca para que pudessem descobrir qual a fruta de acordo com o tato, o olfato e o paladar. Ao final da atividade (Foto 07), as crianças estavam animadas e alegres por terem descoberto as frutas corretamente e até mesmo surpreendido positivamente com o sabor de cada uma; além de compartilhar

experiências, dividir posicionamentos acerca do tema, as maneiras que gostam de consumir tal fruta, as preferências, a frequência do consumo e a aprovação da brincadeira. Assim, foi possível garantir experiências pessoais para as crianças, até mesmo, permitir as interações com alimentos que não tinham proximidade antes ou oportunidade de relacionar-se.



Foto 07- Atividade “Avaliação Sensorial”

Fechamento das atividades- Nos últimos 2 encontros (Foto 08) foram proporcionados dias diferentes na intenção de realizar uma convivência maior e confraternização pelos resultados. Como a turma já estava integrada com a equipe, esses encontros foram agradáveis e benéficos para a finalização. No Dia das Crianças, foram oferecidos brindes e a brincadeira consistia em descobrir os ingredientes do brigadeiro oferecido, visto que incluía cascas de bananas, que não são geralmente colocadas nessa preparação. As crianças estavam felizes e participativas nessa atividade, pois todas as vezes que recebiam brindes ou alimentos/ preparações oferecidas pela equipe, ficavam gratas e curiosas para receber e/ou degustar. Após comentar que as cascas de banana foram um dos ingredientes, a equipe explicou a importância da prática do aproveitamento integral dos alimentos e a possibilidade do uso dessas

partes para preparar receitas gostosas e comuns na rotina. Deste modo, as crianças ficaram surpresas com as informações sobre o aproveitamento integral, mas interessadas em colocar em prática e dividir o conhecimento com a família, além do ambiente agradável e propício para esse interesse. O último encontro foi a confraternização com filme, comida e conversas para agrupar as considerações dos pré-escolares e garantir um dia de diversão, convivência e despedida com a equipe realizadora.

Abaixo algumas falas das crianças, que foram as melhores possíveis, como:

- “Tia, eu amei ter vocês aqui com a gente. Aprendi muita coisa e falava sempre com minha mãe para nossa família comer melhor.”
- “Tia, o que eu mais gostei foi ter vocês com a gente toda semana com brincadeiras diferentes. Era mais legal e mais fácil de aprender”.
- “Tia, eu amei tudo, mas o mais legal foi aprender a gostar de frutas e pedir para minha mãe imitar o que tinha aqui”.
- “Tia, eu gostei muito de poder participar das brincadeiras com meus amigos e nunca ficar sozinha”.



Foto 08- “Fechamento das atividades”

6 DISCUSSÃO

A influência das brincadeiras no aprendizado é perceptível, pois o ambiente lúdico permite a maior participação, engajamento, curiosidade e abertura para as crianças, já que é uma prática comum e agradável na infância. Deste modo, foi observado neste trabalho que o aprendizado se torna mais leve e ocorre de maneira natural e prazerosa para as crianças. Além disso, foi demonstrada a importância e o papel da escola na formação desses hábitos, uma vez que as atividades estimularam o interesse das crianças pelas questões que norteiam a alimentação e nutrição, pela participação e expressão de suas práticas e hábitos alimentares, e pela troca de saberes entre os envolvidos.

O sucesso da EAN depende do grau de integração com outras disciplinas e com o serviço de alimentação e nutrição, devendo ser reforçada pelas experiências alimentares no âmbito familiar (Souza et. al, 2016). Por isso, o planejamento prévio das atividades desenvolvidas colaborou para o sucesso da execução, além de garantir todos os materiais de cada brincadeira, além das ideias e sugestões para aprimorar a atividade e torná-la ainda mais divertida e educativa.

No estudo de Prado et al. (2016), foi apontado o alto consumo de alimentos pouco saudáveis, como doces, refrigerantes e frituras, no ambiente escolar, trazidos de casa e compartilhados entre os alunos. Foi escolhido como tema principal das ações a alimentação saudável, com ênfase na redução do consumo de alimentos considerados pouco saudáveis e incentivo ao consumo de frutas, hortaliças e merenda escolar, através de pôsteres, vídeos, jogos e atividades de recorte e colagem, como material de apoio. Esse cenário foi também observado de maneira similar no presente projeto, visto que ao observar a realidade alimentar dos pré-escolares percebeu-se uma frequência de relatos referentes a um alto consumo de produtos ultraprocessados, *fast food* e açúcares rotineiramente. Deste modo, a principal estratégia foi a abordagem da alimentação saudável, com um foco especial no consumo de frutas, associado à aquisição de hábitos saudáveis com esses encontros repetidos, expositivos e próximos às crianças a fim de proporcionar familiaridade com os alimentos e adaptação à EAN.

Azeredo e Sá et al. (2013) consideraram que as frutas são um grupo alimentar de resistência para as crianças e para minimizar tal situação e trabalhar este grupo alimentar, preparou-se diversas atividades para que o assunto fosse abordado de forma prazerosa como em oficinas, exposição de vídeos, contações de histórias. Assim, considerou-se que, a exposição rotineira das crianças a uma alimentação saudável na escola favorece a mudança de hábitos alimentares adequados.

Esses fatores foram possíveis observar na aplicação das atividades com os pré-escolares, posto que no decorrer dos encontros, os alunos puderam adquirir familiaridade com os alimentos, com a equipe do projeto e, a partir da intimidade associada à leveza do ambiente e às práticas prazerosas proporcionadas pelas brincadeiras, permitiu que essa repetição de atividades fosse bem aceita, favorecendo a mudança de hábitos das crianças que participavam.

Segundo Pinto e Tavares (2010), atividades lúdicas exercem uma função importante na aprendizagem por reunir dentro de uma mesma situação, a brincadeira e o educar; além de que, utilizadas em sala de aula, cria um espaço de reelaboração do conhecimento vivenciado e constituído com o grupo ou individualmente. Segundo os autores, o lúdico não pode ser visto apenas como um passatempo, mas sim como uma ferramenta de grande valia na aprendizagem em geral, inclusive de conteúdos, pois assume condições na interação, criando a possibilidade de aproximar o educando de conhecimentos que podem ser absorvidos facilmente. Reforçando essa concepção sobre o lúdico no contexto escolar, Gonçalves e Ribeiro (2014) relataram em seu estudo a importância da ludicidade frente à percepção e à prática de professores, ao compreender que a brincadeira, a alegria e a diversão contribuem expressivamente na aprendizagem.

Em relação às atividades realizadas, foram destacados os comentários das crianças já inseridos na fala sobre o que aprenderam no projeto, atingindo os objetivos e, portanto, garantindo a eficácia e satisfação das atividades. Um projeto similar foi aplicado nos estudos de Vale et al. (2016), no qual propôs atividades diversas para alunos de 5 a 15 anos com incentivo à alimentação saudável. Nele pôde-se perceber que despertou o interesse dos alunos quanto às questões trabalhadas, possivelmente pela presença das atividades diversificadas, apoiadas na ludicidade e que se diferenciavam do que tradicionalmente estão acostumados no

dia a dia da sala de aula. Além disso, as atividades aplicadas atingiram os campos cognitivo, imaginativo, criativo, assim como o presente estudo.

Em relação à aplicação das atividades educativas, os resultados observados nas ações “Mágica para as frutas” e “Dados temáticos” mostraram que a capacidade de reflexão, associação, autonomia e motricidade foram aumentando progressivamente conforme o conhecimento adquirido. Além disso, a interação social, principalmente entre os próprios pré-escolares, foi capaz de estimular a curiosidade, visualizar novas realidades e fortalecer a autoconfiança, a fim de adquirir novos hábitos, similares aos dos colegas.

Em relação ao teatro de fantoches com a história “Amanda no País das Vitaminas” foi possível observar os efeitos da dramatização, da fantasia e o estímulo à imaginação dos alunos. É relatado pela literatura que o uso da dramatização como instrumento de educação permite a interação entre o educador e o educando, e sua utilização pode favorecer o acesso aos níveis afetivos e emocionais. Experiências consideradas positivas foram observadas por Toassa et al. (2010), que utilizaram a dramatização e dinâmicas de grupo com escolares no intuito de abordar temas de nutrição e qualidade de vida, e por Souza e Boas (2004), que utilizaram o teatro de fantoche com crianças e adolescentes para abordarem a importância da vitamina A. No presente estudo, notou-se o interesse das crianças na participação da dramatização, por meio da interação com a fantasia e o estímulo do imaginário que favorecem o aprendizado, além de manter a atenção e atrair o desejo das crianças pelo conteúdo da atividade.

Com relação à prática do “Semáforo Nutricional”, o estímulo à imaginação e memória, a associação de comandos e o ensino sobre os benefícios das frutas estabelecidas foram objetivos atingidos. Essa atividade também foi utilizada no estudo de Feitosa (2021), no qual as crianças compreenderam bem a integração da alimentação com as cores e conseguiram associá-los de forma adequada, como também fizeram a associação com a aula do trânsito, relacionando as cores com as condutas dos motoristas. Também foi observado no atual estudo, ao relatar que a atividade proporcionou interatividade e gerou interesse dos alunos pelo assunto apresentado e o fato de já estarem familiarizados com o significado das cores do semáforo tornou favorável a associação com o significado em relação aos alimentos.

De acordo com Gaio (2010) as crianças interpretam as linguagens por meio de cheiro, sabor e cores, que determina história, preferência, escolha e suas identidades. Desta forma, o uso das cores do semáforo juntamente com as orientações que foram passadas de maneira lúdica, facilitou a compreensão das crianças. Esse estudo corroborou a eficiência da atividade no aprendizado das crianças, ao estimular a capacidade associativa e o significado de cada comando, ao entender os grupos alimentares e seus benefícios ou malefícios.

Na contação de histórias “A cesta de Maricota”, foi possível observar a atenção e participação das crianças, com envolvimento cognitivo, visto que buscavam retomar os conhecimentos adquiridos e integrá-los, mas também com as experiências por elas vivenciadas. Nessas ações foi possível também desenvolver a imaginação, estimular o interesse pela leitura e absorver os conhecimentos expostos, através da fantasia. Segundo Almeida et al. (2023), a utilização da literatura infantil contribui para a promoção de EAN, pois favorece o desenvolvimento psíquico da criança, contribui para o desenvolvimento do imaginário infantil e, conseqüentemente, ajuda na construção de significados do mundo que a rodeia. Vale salientar que a literatura indica ainda que a contação de histórias é um dos recursos lúdicos que pode ser aplicado em ações de EAN, como ferramenta para a fixação de conteúdo pelas crianças e expansão de conhecimento relacionados à alimentação e nutrição. É notório que a utilização da linguagem a favor do conhecimento é benéfica; portanto, a narração de histórias envolvendo o tema de alimentação saudável e bons hábitos foi mais um instrumento favorável para educação nutricional em pré-escolares.

Em relação ao “Suco do Hulk” e à “Avaliação Sensorial”, as crianças puderam conhecer e explorar sensorialmente, inclusive através de degustação, as frutas. Foram as atividades mais engajadas, interativas e participativas, posto que todos os alunos poderiam ter sua própria interação com o alimento. O suco do Hulk, enquanto oficina, proporcionou o desenvolvimento motor e sensorial, além de estimular o consumo do produto próprio em conjunto com os colegas. Uma prática semelhante foi observada no estudo de Lucio et al. (2022), na qual foram preparados sorvetes no pátio da escola, para que acompanhassem e entendessem a facilidade e praticidade das preparações apresentadas. Ao final da atividade, os autores

encontraram resultados satisfatórios em relação ao sabor e aproveitamento da experiência, em que as crianças se divertiram e participaram ativamente, expressando, cada um, sua opinião positiva em relação ao sabor do sorvete. O cenário é bem similar à atividade realizada neste estudo, visto que as crianças puderam participar da produção do suco, entendendo os processos e a preparação e, por fim, degustaram o produto, realizando comentários positivos acerca do suco.

Os resultados comprovaram que o ambiente e a oportunidade de preparar, provar e estar com os colegas contribuíram para a participação e aprovação das crianças, até mesmo aquelas que não aceitariam participar e/ou aprovar a experiência. Em relação à avaliação sensorial, houve um grande interesse, curiosidade e aceitação desses alimentos, com repetição das porções oferecidas, superando a neofobia alimentar do que não estava sendo visualizado e a possibilidade de não gostarem do que foi oferecido. Essa experiência lembrou o método Baby- Led Weaning (BLW), por sugerir a capacidade motora para guiar a ingestão e interação com os alimentos. Com esse método de introdução alimentar, a criança passa a conhecer por meio do contato direto as texturas dos alimentos, o cheiro particular de cada, bem como, o modo correto de segurar e levar até a boca, o que favorece o reconhecimento do corpo sobre a noção de saciedade (Brandão et al, 2019).

Outro cenário similar foi observado em Kops et al. (2013), que em um encontro provaram-se diferentes frutas e todos os alunos, vendados, responderam a duas perguntas: “Que fruta é essa?” e “Você gostou?”. O intuito principal foi estimular o consumo de frutas sem o preconceito (talvez já estabelecido) da parte visual. Deste modo, o contato oral com os alimentos se desenvolve e amadurece as percepções e preferências de sabor e textura.

As últimas atividades realizadas promoveram um convívio maior entre a equipe pedagógica, a equipe do projeto e os pré-escolares, além de proporcionar o consumo de preparações saudáveis ao oferecer nesses encontros. Essas ações são importantes, visto que o projeto tem como pauta as avaliações subjetivas desses grupos mencionados, ou seja, quanto maior a relação desse grupo com intimidade e sem barreiras, melhores resultados são possíveis.

7 CONCLUSÃO

A vivência das atividades realizadas foi bastante gratificante, pois comprovou a eficácia da ludicidade na EAN dos pré-escolares, visto que as crianças participaram ativamente das atividades, com alegria, energia e interesse, aprendendo sobre a importância das frutas, incentivados a consumi-las e adquirir hábitos saudáveis. Esse estudo reforça a importância da Educação Alimentar e Nutricional nesta faixa etária, auxiliada pelas atividades lúdicas ao estimular o interesse. Deste modo, a participação do profissional da nutrição repercute como um facilitador na execução das ações, em conjunto com os atores da creche escola (professores, coordenadores e demais funcionários), através das visitas contínuas, permanentes e transversais.

REFERÊNCIAS

ARAÚJO, N. R.; OLIVEIRA, F. M. N.; LOBO, R. H. Formação de hábitos alimentares na primeira infância: benefícios da alimentação saudável. **Pesquisa, Sociedade e Desenvolvimento**, v. 10, n. 15, pág. e238101522901-e238101522901, 2021.

AZEREDO, E. A.; SÁ, S. P. C. EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM PRÉ-ESCOLARES EM CRECHE BASEADO NO PENSAMENTO SOCIOINTERACIONISTA: RELATO DE EXPERIÊNCIA. **Journal of Nursing UFPE/Revista de Enfermagem UFPE**, v. 7, n. 12, 2013.

BERNART, A.; ZANARDO, V. P. S. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. **Revista eletrônica de extensão da URI**, v. 7, n. 13, p. 71-79, 2011.

BRANDÃO I.M., REIS E.S., CARVALHO F.L.O. Baby-led Wenning: uma visão sobre seus riscos e benefícios. **Revista de Pediatria SOPERJ**. 2019;19(3):60-64.

BRASIL. Ministério da Saúde. Vigilância de Fatores de Risco e Proteção para Doenças Crônicas por Inquérito Telefônico. **Vigitel Brasil**, 2018. Disponível em: <http://portalarquivos2.saude.gov.br/images/pdf/2019/julho/25/vigitel-brasil-2018.pdf>. Acesso em 20, mai, 2023.

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. Marco de referência de educação alimentar e nutricional para a políticas públicas. Brasília: MDS; Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional. 2012.

CARVALHO, P.S. de; SILVA, J. C. Um estudo do costume alimentar em populações ribeirinhas. 2011. Disponível em: https://www.inicepg.univap.br/cd/INIC_2003/trabalhos/inic/7cienciashumanas/IC7-18.pdf . Acesso em: 25, jun, 2023.

CAVALCANTI, L.A. et al. Efeitos de uma intervenção em escolares do ensino fundamental I, para a promoção de hábitos alimentares saudáveis. 2009.

CONTINI, L. R. F. **Mapeamento através de FCQ para o enfrentamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT) no Brasil: um recorte para articulação de saberes na escola e prevenção à obesidade infantil**. 2023. Tese Doutorado- Universidade Federal de São Paulo, Diadema, 2023.

CRESPI, L.; NORO, D.; NÓBILE, M. F. Desenvolvimento na primeira infância: Convergindo neurociências e educação. **Revista Contexto & Educação**, v. 38, n. 120, p. 10970-10970, 2023.

ALMEIDA, S. F. de; CARDOSO, F.A. de O.; HOLANDA, P. de A.; FELTRIN, G.B.F. Cartilha para Pré-Escolares com base no Guia Alimentar. **Epitaya E-books**, v. 1, n. 27, p. 85-95. 2023.

CARMO, M. C. L. do; CASTRO, L. C. V. Educação nutricional para pré-escolares: Uma ferramenta de intervenção. **Revista Eletrônica de Extensão**, v. 11, n. 18, p. 66-79, 2014.

NASCIMENTO, F. A. do. Educação e tecnologia na sociedade atual. **Educação e tecnologia: usos e possibilidades para o ensino e a aprendizagem 2**, p. 71, 2022.

FEITOSA, A. A. **Estratégias de educação alimentar e nutricional para promoção de uma alimentação saudável e adequada com pré-escolares: interface com a interdisciplinaridade**. 2021. Trabalho de Conclusão de Curso- Universidade Federal de Pernambuco, Pernambuco, 2021.

GAGLIANONE, C.P. Nutritional education in public elementary schools of São Paulo, Brazil: the reducing risks of illness and death in adulthood project. **Rev. Nutr.**, Campinas, v. 19, n. 3, p. 309-320, 2006.

GAIO, J. et al. Cores em composição na educação infantil. **As linguagens**. 1. ed. São Paulo: FTD, 2010. pp. 5-99.

GARGIULO, A. H.; MELLO, A.P.Q. Experiência de Implantação de um Programa de Educação Alimentar e Nutricional para Pré-escolares. **O Mundo da Saúde**, v. 45, n. s/n, p. 162-174, 2021.

GONÇALVES, J. P.; RIBEIRO, L. G. S. Ludicidade no 1º ano do Ensino Fundamental: percepção e prática das professoras. **Educação Unisinos**, v. 18, n. 3, p. 258-270, 2014.

KOPS, N. L.; ZYS, J.; RAMOS, M. Educação alimentar e nutricional da teoria à prática: um relato de experiência. **Ciência & Saúde**, v. 6, n. 2, p. 135-140, 2013.

KROTH, K. B. Educação alimentar e nutricional para crianças, adolescentes e familiares em uma escola pública de Salvador, Bahia. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 3-8, 2018.

LEAL, L.A., D'ÁVILA, C.M. A ludicidade como princípio formativo. **Rev Interfaces Cient Educ**. 2013

LIMA, R. M. F. M. **Promoção da alimentação saudável na atenção primária à saúde: contribuição para construção coletiva do saber-fazer**. 2014. Dissertação de Mestrado. Universidade Federal do Rio Grande do Norte.

LOPES, L.S. **Formação de hábitos alimentares na primeira infância.** 2021. Trabalho de Conclusão de Curso- Centro Universitário de Brasília- UniCEUB, 2021.

LOPES, P. C. S.; PRADO, S. R. L. A.; COLOMBO, P. Fatores de risco associados à obesidade e sobrepeso em crianças em idade escolar. **Revista brasileira de enfermagem**, v. 63, p. 73-78, 2010.

LOUREIRO, I. 2004. A importância da educação alimentar: o papel das escolas promotoras de saúde. **Revista Portuguesa de Saúde Pública**, v. 22, n. 2, p. 43-55.

LOURENÇO, A. E. P.; DE AMORIM OLIVEIRA, R. B.. Perspectivas em Promoção da Alimentação Saudável. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 1-2, 2018.

LUCIO, A. D.; PIZETTA, A. J. R.; GUEDES, B. C. S. Proposta de educação nutricional durante a primeira infância em escola pública na cidade de Limeira-SP. 2022.

MARIN, T.; BERTON, P. ESPIRITOSANTO, L.K.R. do. Educação nutricional e alimentar: por uma correta formação dos hábitos alimentares. **Rev F@pciência**, v. 3, n. 7, p. 72-78, 2009.

MEDEIROS, G. S. **A publicidade destinada ao público infantojuvenil na internet: considerações à luz da proteção integral às crianças e aos adolescentes.** 2020. Trabalho de Conclusão de Curso. Universidade Federal do Rio Grande do Norte, Rio Grande do Norte, 2020.

MINISTÉRIO DA SAÚDE. Universidade do Estado do Rio de Janeiro (UERJ). **A creche como promotora da amamentação e da alimentação adequada e saudável.** Ministério da Saúde, 2018.

NEGRINE, A. Aprendizagem e desenvolvimento infantil: perspectivas psicopedagógicas. **Porto Alegre: Prodil**, v. 2, 1994.

PERALTA, L. R.; DUDLEY, D. A.; COTTON, W. G. Teaching healthy eating to elementary school students: a scoping review of nutrition education resources. **Journal of School Health**, v. 86, n. 5, p. 334-345. 2016

PINTO, C. L., TAVARES, H. M. O Lúdico na Aprendizagem: Aprender e Aprender. **Revista da Católica**, Uberlândia, v. 2, n. 3, p. 226 – 235, 2010.

PINTO, J. R. Corpo Movimento e Educação – o desafio da criança e adolescente deficientes sociais. **Rio de Janeiro: Sprint**, 1997.

PRADO, B. G. et al. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. **Demetra: alimentação, nutrição & saúde**, v. 11, n. 2, p. 369-382, 2016.

QUEIROZ, F. L. N. **Avaliação da Competência Alimentar de adultos brasileiros e sua relação com dados de saúde e consumo de alimentos**. 2022. Tese (Doutorado em Nutrição Humana) — Universidade de Brasília, Brasília, 2022.

RIZZO PINTO, J. **Corpo, movimento e educação – o desafio da criança e adolescente deficientes sociais**. Rio de Janeiro: Sprint, 1997.

RODRIGUES, E. M.; SOARES, F. P.; BOOG, M. C. F. Resgate do conceito de aconselhamento no contexto do atendimento nutricional. **Revista de Nutrição**, v. 18, p. 119-128, 2005.

RUWER, C. M.; MAINBOURG, E. M. T. Promoção da alimentação saudável em escolas particulares. **Revista Visa em Debate**, v. 3, n. 1, p. 67-74, 2015.

SALGUEIRO, M.M.H.A.O., KUTZ, N.A; CERVATO-MANCUSO, A.M.C. Atividades Lúdicas na Prática de Educação Alimentar e Nutricional em Escolas Públicas. In: Diez-Garcia RW, Cervato-Mancuso AM. Mudanças Alimentares e Educação Alimentar e Nutricional. 2. ed. Rio de Janeiro: **Guanabara Koogan**; 2017. p.249-253.

SANTOS, L. A. S. O fazer educação alimentar e nutricional: algumas contribuições para reflexão. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 17, p. 455-462, 2012.

SANTOS, J. M.; CRUZ, C. O; CARDOZO, T. S. F. Aplicação do Programa de Educação Nutricional: sexta é dia de fruta? É sim senhor!. **Revista Rede de Cuidados em Saúde**, v. 9, n. 3, 2015.

SICHERI, R.; SOUZA, R. A. Estratégias para prevenção da obesidade em crianças e adolescentes. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 24, p. s209-s223, 2008.

SILVA, J. G.; TEIXEIRA, M. L. O.; FERREIRA, M. A. Alimentação na adolescência e as relações com a saúde do adolescente. **Texto & Contexto-Enfermagem**, v. 23, p. 1095-1103, 2014.

SILVA, S. U. et al. As ações de educação alimentar e nutricional e o nutricionista no âmbito do Programa Nacional de Alimentação Escolar. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 23, p. 2671-2681, 2018.

SIMÕES, T. C. et al. Prevalências de doenças crônicas e acesso aos serviços de saúde no Brasil: evidências de três inquéritos domiciliares. **Ciência & Saúde Coletiva**, v. 26, p. 3991-4006, 2021.

SIPIONI, M.E. et al. Percepções de professores da educação básica sobre alimentação saudável e educação alimentar e nutricional na escola. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 12, n. 2, p. 21-41, 2021.

SOUZA, R. H. de. et al. Educação alimentar e nutricional: relato de experiência. **Revista Residência Multiprofissional em Saúde Coletiva da Unesc**, v. 3, 2016.

SOUZA W.A, BOAS O.M.G.C.V. Orientação sobre uso de vitamina A na saúde escolar: comparação de técnicas pedagógicas. **Ciênc. Saúde Coletiva** 2004; 9(1):83-90.

TOASSA E.C., LEAL G.V.S., WEN C.L., PHILIPPI, S.T. Atividades lúdicas na orientação nutricional de adolescentes do Projeto Jovem Doutor. **Nutrire** 2010; 35(3):17-27.

VALE, L. R. et al. Atividades lúdicas sobre educação nutricional como incentivo à alimentação saudável. **Revista Práxis**, v. 8, n. 1. 2016.

VERTELO, M. M. **Estudos e estratégias para prevenção e tratamento da obesidade infantil no âmbito escolar**. Universidade de Brasília, 2011.

VITOLO, M. R. **Nutrição: da gestação ao envelhecimento**. 2. ed. Rio de Janeiro: Editora Rubio, 2014.