

 <https://doi.org/10.56344/2675-4827.v7n3a2025.18>

Meu lanchinho colorido: relato de experiência na promoção da educação nutricional na infância

Danila Maria Zanetti da Silva¹, Bruna Grinaboldi¹, Giulia de Souza Zarinello¹, Helena Ciquini Alves¹, Raissa Casu Birolim¹, Matheus Guimarães Matos²

Introdução: A obesidade infantil é um dos principais desafios de saúde pública na atualidade, afetando milhões de crianças em todo o mundo. A Organização Mundial da Saúde (2023) estima que mais de 39 milhões de crianças menores de cinco anos convivem com sobrepeso ou obesidade, quadro frequentemente associado ao consumo excessivo de alimentos ultraprocessados, ao sedentarismo e à ausência de políticas públicas eficazes voltadas à promoção da alimentação saudável. No Brasil, o Ministério da Saúde (2014) destaca a necessidade de ações intersetoriais que promovam bons hábitos alimentares desde os primeiros anos de vida (Philipi, 1999). A infância é uma fase crucial para o estabelecimento de padrões alimentares duradouros, pois é nesse período que se formam preferências, comportamentos e atitudes em relação à alimentação. Estudos apontam que a exposição precoce e frequente a frutas, legumes e verduras aumenta significativamente a aceitação desses alimentos na vida adulta, contribuindo para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis. Dentro desse cenário, o ambiente escolar emerge como espaço estratégico para a promoção da saúde, especialmente por seu potencial educativo e de alcance coletivo. Escolas não apenas oferecem refeições, mas também são locais privilegiados para o desenvolvimento de atividades de educação nutricional que envolvem crianças, professores e famílias. Reconhecendo essa oportunidade, o projeto "Meu Lanchinho Colorido" foi concebido com o objetivo de estimular o autocuidado e a alimentação saudável de forma lúdica, acessível e participativa,

¹Acadêmicos do curso de Medicina do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: danilamaria.zanetti@gmail.com

² Docente do Centro Universitário Barão de Mauá. Contato: matheus.guimaraes@baraodemaua.br

utilizando ferramentas pedagógicas que incentivam o consumo consciente e colorido de alimentos naturais. A proposta busca contribuir para a construção de uma cultura alimentar mais equilibrada desde a infância, aliando saúde, educação e diversão no mesmo prato. **Desenvolvimento.** O projeto foi implementado entre agosto e novembro de 2024 em uma escola pública municipal de Ribeirão Preto – SP, envolvendo crianças de 4 a 6 anos, e indiretamente, seus pais, professores e cozinheiros. A iniciativa foi conduzida por estudantes de Medicina, sob orientação docente da área de Saúde Coletiva, e estruturada em três pilares principais: atividades com as crianças, envolvimento da comunidade escolar e formação discente. No primeiro pilar, foram realizadas oficinas sensoriais com frutas e hortaliças, leitura de histórias com personagens saudáveis, jogos educativos e atividades artísticas. As crianças foram incentivadas a explorar os alimentos usando os cinco sentidos, despertando o interesse por sabores naturais e saudáveis. De acordo com o Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2014) as práticas alimentares devem ser prazerosas e valorizar a cultura alimentar. O pilar buscou fortalecer a participação da comunidade escolar. Questionários foram aplicados a pais, professores e cozinheiros, seguidos de rodas de conversa sobre alimentação, seletividade alimentar e o papel da família. Os cozinheiros participaram de uma capacitação focada no valor nutricional e no preparo adequado dos alimentos. Essa articulação contribuiu para a construção de um ambiente escolar mais alinhado com os princípios da promoção da saúde. O terceiro pilar concentrou-se na formação discente. Os estudantes elaboraram relatórios reflexivos e analisaram os dados qualitativos coletados. Essa experiência permitiu aos participantes o desenvolvimento de empatia, comunicação, pensamento crítico e consciência social. Entre os resultados, notou-se um aumento na aceitação de alimentos naturais pelas crianças, a redução da seletividade alimentar e o envolvimento dos pais nas mudanças de hábitos em casa. Professores e profissionais demonstraram interesse em dar continuidade às práticas iniciadas pelo projeto, comprovando o quão importante foi a realização deste. **Conclusão:** A experiência demonstrou que a educação em saúde, com ações educativas lúdicas e participativas são ferramentas eficazes na melhora da relação alimentar e, possivelmente, com impacto no combate à obesidade. Promover o autocuidado desde a infância fortalece a construção de vínculos

saudáveis com os alimentos, amplia a autonomia das crianças e estimula a formação de ambientes escolares mais conscientes e integrados. Além de beneficiar o público-alvo, o projeto proporcionou aos discentes envolvidos uma formação ampliada, crítica e comprometida com a realidade social. A continuidade de iniciativas como a descrita é fundamental para que a saúde seja compreendida como um processo coletivo, cultural e intersetorial.

Palavras-chave: Educação nutricional. Obesidade infantil. Promoção da saúde. Extensão universitária. Alimentação escolar.

Conflitos de interesse: Os autores não têm conflitos de interesse a declarar.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para a população brasileira. 2. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2014.

HOUANI, H. A. I.; SHHADEH, H. A.; AL-JAWALDEH, A. Association between consumption of ultra-processed foods and obesity among Jordanian children and adolescents. **Scientific Reports**, v. 15, n. 9326, 2025.

MONTEIRO, C. A.; NERY, M. L.; LOUZADA, M. L. da C.; CAIO, F. F. Consumption of ultra-processed foods and associated sociodemographic factors in the USA between 2007 and 2012: evidence from a nationally representative study. **BMJ Open**, v. 8, n. 3, e020574, 2018.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Childhood overweight and obesity**. Genebra: Organização Mundial da Saúde, 2023.

PHILIPPI, S. T.; SIQUEIRA, A. M.; RODRIGUES, M. C. Preferência por frutas, legumes e verduras em escolares da rede pública: influência da familiarização precoce. **Revista de Nutrição**, v. 12, n. 3, p. 215–221, 1999.