


## **SABORES DA INFÂNCIA: PROMOVEDO A ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL NA EDUCAÇÃO INFANTIL**

 <https://doi.org/10.56238/sevened2024.037-115>

**Arthur Haruki Kubo Bento**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Bianca Sousa Oliveira**

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Matheus Willian Duarte Silva**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Rayssa Aragão Soares**

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Renan Saldanha de Oliveira Melo**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Sara Ramos Oliveira**

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Vitor Gaspio Freire Carmo Lima**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Yan Oliveira Souza**

Acadêmico do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Ylanna Rodrigues Marcelino**

Acadêmica do curso de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

**Heloísa Silva Guerra**

Doutora em Saúde Coletiva, Professora da Faculdade de Medicina da Universidade de Rio Verde (UniRV), Goiânia-GO, Brasil

---

### **RESUMO**

A alimentação saudável constitui uma das práticas mais poderosas no contexto da promoção da saúde, sendo um dos pilares para o bom desenvolvimento infantil, com forte impacto na vida adulta. Este relato trata da experiência de acadêmicos de Medicina em uma atividade de educação em saúde voltada para o público infantil sobre o tema da alimentação saudável. A vivência se deu no contexto de um centro municipal de educação infantil com crianças de um a três anos de idade. Os acadêmicos utilizaram ferramentas como jogos e brincadeiras para orientar sobre a alimentação saudável de forma dinâmica e interativa. A ação permitiu o envolvimento entre acadêmicos, crianças, profissionais de saúde e comunidade escolar, propiciando o aprendizado de forma lúdica e permitindo aos acadêmicos a atuação em um cenário real de prática, reforçando princípios essenciais da atenção primária e do Sistema Único de Saúde.

**Palavras-chave:** Promoção da Saúde. Alimentação Saudável. Criança. Educação em Saúde.



## 1 INTRODUÇÃO

A educação infantil no Brasil, inicialmente assistencialista no século XVIII, passou a ser reconhecida como um direito fundamental após a Constituição de 1988 e o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) de 1990. A Lei de Diretrizes e Bases da Educação (LDB) de 1996 consolidou essa mudança, incluindo a educação infantil como parte da educação básica, com foco no desenvolvimento intelectual, psicológico e social das crianças até seis anos de idade (Ranyere; Matias, 2023).

Na rede básica da educação, os Centros Municipais de Educação Infantil (CMEIs) desempenham um papel fundamental na transformação das creches em espaços educativos, promovendo a socialização e o desenvolvimento cognitivo, motor e afetivo das crianças. Nesse sentido, os professores oferecem condições para que elas explorem e interajam, atendendo suas necessidades e estimulando seu crescimento integral (Leonardo Filho et al., 2023).

As atividades lúdicas, que envolvem jogos e brincadeiras, são essenciais nesse processo, estimulando a criatividade, o raciocínio e a socialização de maneira prazerosa. Embora o brincar seja espontâneo, ele também exige aprendizado social e, quando bem estruturado, facilita o processo de ensino-aprendizagem, desenvolvendo habilidades cognitivas, físicas e emocionais (Nascimento, 2012).

Reconhecendo a forte relação existente entre alimentação e condições de vida e saúde da criança, com influência na morbimortalidade infantil, órgãos internacionais têm salientado a necessidade da adoção de políticas públicas para promoção da alimentação saudável de lactentes e crianças na primeira infância, com base na amamentação e alimentação complementar adequada (Einloft; Cotta; Araújo, 2018).

Ao longo do tempo o Brasil tem avançado nessa perspectiva, introduzindo políticas e programas que visam estimular a alimentação saudável como parte de um processo maior de cuidado da criança, focado em aspectos essenciais ao bom desenvolvimento infantil. A Política Nacional de Alimentação e Nutrição (PNAN) e a Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil (EAAB) são exemplos dessas ações que reposicionaram a questão alimentar e nutricional na agenda das políticas públicas do setor saúde (Recine; Vasconcelos, 2011).

Nesse contexto, a Estratégia Saúde da Família (ESF), implantada em quase todo o território nacional, surgiu como uma importante ferramenta para integrar a saúde e educação, seguindo os princípios do Sistema Único de Saúde (SUS). Coordenada pelo Ministério da Saúde, esta estratégia reorganizou e qualificou a atenção básica à saúde no Brasil, e visa levar cuidados e ações de saúde para as comunidades, em destaque para as áreas mais vulneráveis (Brasil, 2017). Isso é fundamental para o sucesso e garantia do direito infantil a um desenvolvimento saudável e integral.



Tendo em vista este cenário, o estudo teve como objetivo descrever a experiência de acadêmicos de Medicina em uma atividade de educação em saúde sobre alimentação saudável junto às crianças da educação infantil.

## **2 DESCRIÇÃO DA EXPERIÊNCIA**

Trata-se de um estudo do tipo relato de experiência sobre uma atividade educativa, desenvolvida no âmbito da disciplina Medicina Integrada à Saúde da Comunidade (MISCO), com acadêmicos do primeiro período do curso de Medicina de uma instituição pública municipal de ensino superior do Estado de Goiás.

O desenvolvimento da atividade constitui parte da vivência dos acadêmicos no contexto da atenção primária a saúde, com visitas nas unidades básicas de saúde, domicílios de usuários cadastrados e equipamentos sociais do território. As visitas possibilitam a oportunidade de compreensão acerca das necessidades da população local, da diversidade e de como fatores sociais e econômicos impactam a saúde e o bem-estar da comunidade.

Essa vivência prática foi essencial para entendimento do papel estratégico da atenção primária na promoção de saúde e na prevenção de doenças, conectando os conhecimentos adquiridos em sala de aula com a realidade vivida pela comunidade. A atividade educativa foi desenvolvida no dia 07 de novembro de 2024, no CMEI Cristiano Emídio Martins, localizado na região leste do município de Goiânia-GO.

Participaram da atividade 107 crianças na faixa etária de um a três anos de idade. A proposta da ação foi realizar uma atividade lúdica intitulada “Trilha Saudável”. Para isso, foi criada uma trilha interativa composta por diversas etapas, cada uma representando uma imagem de alimento saudável ou não saudável. Durante o percurso, as crianças participaram de um jogo com um dado, que ao ser lançado, indicava a quantidade de casas a ser percorrida na trilha. Ao caírem em uma casa, as crianças eram questionadas se o alimento representado ali era saudável ou não, utilizando uma abordagem simples com os termos “bom” ou “ruim” para a saúde, adequados à faixa etária dos participantes (Figura 1).

Figura 1. Acadêmica e criança interagindo na “Trilha Saudável”.



Durante a interação, as crianças tinham a oportunidade de responder às perguntas, e a cada resposta, procedia-se com a explicação se aquele alimento era saudável ou não, incentivando o aprendizado de forma clara e acessível. Ao final da trilha, como forma de reforçar o aprendizado, as crianças ganharam uma cartilha ilustrada, confeccionada pelos acadêmicos, com imagens de alimentos saudáveis para que pudessem colorir (Figura 2 e Figura 3). O objetivo era ajudá-las a memorizar e reconhecer esses alimentos, associando-os a escolhas alimentares saudáveis de forma divertida.

Figura 2. Cartilha para colorir elaborada pelos acadêmicos.



A experiência foi extremamente enriquecedora tanto para as crianças quanto para os acadêmicos. Foi possível observar a diversidade de personalidades e comportamentos entre as crianças. Algumas estavam extrovertidas, falando e interagindo com facilidade, enquanto outras estavam tímidas, com um pouco mais de dificuldade em se expressar. No entanto, todas, independentemente das suas particularidades, se mostraram interessadas e motivadas a participar.

O mais gratificante foi perceber como muitas crianças conseguiram reconhecer as frutas e alimentos saudáveis presentes no livro de atividades, identificando-os também nas imagens ao longo da trilha. A interação delas com os alimentos saudáveis mostrou que a atividade tinha potencial para auxiliar na compreensão do conceito de alimentação saudável de uma maneira lúdica e prazerosa.

Além disso, a atividade proporcionou uma oportunidade de fortalecer a conexão com as crianças e entender suas necessidades e respostas a esse tipo de estímulo. A alegria e o entusiasmo das crianças durante a atividade foram evidentes, refletindo o sucesso da abordagem criativa e produtiva adotada.

Figura 3. Dado utilizado no jogo da “Trilha Saudável”.



### 3 DISCUSSÃO

A atividade lúdica realizada no Centro Municipal de Educação Infantil reforça a importância do brincar estruturado como uma estratégia pedagógica eficaz na formação cognitiva infantil. Estudos destacam que o lúdico facilita a aquisição de habilidades como memória, atenção e linguagem, essenciais para o aprendizado e o desenvolvimento integral da criança (Rolim et al., 2008). Além disso, brincar é uma ferramenta poderosa para a construção de conceitos fundamentais sobre o mundo, como o aprendizado de escolhas alimentares saudáveis, promovendo hábitos que impactam diretamente a qualidade de vida a longo prazo.

A articulação entre a Estratégia Saúde da Família e as escolas de educação infantil ocorre na esfera do Programa Saúde na Escola (PSE), uma política intersetorial instituída em 2007, voltada para



a promoção da saúde integral de crianças, adolescentes, jovens e adultos da educação pública brasileira (Brasil, 2007). A proposta reforça o papel preventivo da atenção primária, especialmente na formação de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida. As ações intersetoriais, como as realizadas entre unidades básicas de saúde e centros educacionais, têm impacto significativo na construção de práticas de autocuidado e alimentação saudável, contribuindo para a redução de doenças crônicas ao longo da vida (Brasil, 2014).

O elevado consumo de alimentos ultraprocessados atualmente, é frequente em todas as faixas etárias, e torna-se um fato preocupante devido aos malefícios associados a esse padrão alimentar (Sparrenberger et al., 2015). Outro ponto relevante é o aumento da prevalência da obesidade infantil, considerado um problema de saúde pública com complicações consideráveis para a saúde (Menezes; Vasconcelos, 2021).

A prevalência nos indicadores do excesso de peso na população infantil brasileira tem acentuado de forma assustadora. No período de 1989 a 2009 o número de crianças obesas entre 5 e 9 anos cresceu mais de 300% (Crescente et al., 2021). Neste sentido, a escola constitui ponto central para sensibilizar crianças e introduzir uma rotina de alimentação saudável, sendo um dos ambientes mais propícios para a abordagem deste tema de forma pedagógica (Zompero et al., 2015).

Nos dois primeiros anos de vida da criança, a alimentação merece lugar de destaque. É nessa fase que os hábitos alimentares começam a ser formados e impactam diretamente no compartimento do adulto futuro. A participação da família nesse processo é de suma importância, cabendo aos adultos a escolha pelos alimentos saudáveis e incentivo do consumo por parte da criança, devendo os mesmos serem envolvidos nas atividades escolares para que recebam orientações adequadas (Brasil, 2019).

A ingestão alimentar saudável se faz necessária não apenas pelos nutrientes fornecidos, mas pelo padrão alimentar que será formado na criança. Os hábitos e comportamentos relacionados a alimentação, o desenvolvimento motor e coordenação ao entrar em contato com diferentes texturas, além da memória afetiva e formação de vínculo, são etapas fundamentais no processo de transição entre a amamentação e a introdução alimentar (Dewey et al., 2021).

Ademais, observar alterações metabólicas em crianças é outro aspecto importante, pois elas podem gerar consequências negativas na vida adulta, como a presença de hipertensão arterial, diabetes mellitus tipo 2 e doenças cardiovasculares, comorbidades conhecidas por seu potencial de sequelas e óbito (Ramalho; Cordeiro; Ribamar, 2024).

A utilização de jogos como ferramenta pedagógica se mostra adequada na educação infantil, uma vez que facilita a assimilação de conceitos abstratos, como os relacionados à alimentação saudável. A atividade também viabiliza a observação do comportamento das crianças em relação ao reconhecimento dos alimentos e sua capacidade de aplicar os conhecimentos adquiridos. Além disso,



interação direta entre os acadêmicos de Medicina e as crianças assegurou uma troca de informações e um vínculo, facilitando a transmissão do conteúdo de maneira mais acessível e prazerosa.

Jogos e brincadeiras são importantes no processo de aprendizado infantil, no entanto, é de extrema importância que essas atividades sejam orientadas por um profissional qualificado, como um educador infantil. Esse profissional possui o conhecimento necessário para planejar, elaborar e aplicar as atividades de maneira correta, coerente e alinhada às fases de desenvolvimento infantil. Ele é capaz de adaptar as atividades para atender às diversidades e necessidades específicas de cada criança, garantindo um ambiente inclusivo e estimulante (Santos; Pereira, 2019).

O trabalho de educação em saúde voltado para crianças deve contemplar temas da atualidade e utilizar instrumentos que possibilitem a disseminação de boas práticas e o estímulo ao autocuidado, como as atividades lúdicas e até o ambiente virtual por meio das redes sociais (Nascimento et al., 2020). Além disso, a abordagem da nutrição deve estar associada a outras iniciativas saudáveis, como por exemplo a prática de esportes ou outras atividades corporais, articulando a interdisciplinariedade dos saberes para o alcance do objetivo de bem-estar da comunidade (Gonçalves, 2022).

Para os acadêmicos de medicina, a participação nesse tipo de atividade vai além da prática comunitária, promovendo uma formação humanizada e interdisciplinar. A experiência oferece oportunidades de interação com populações vulneráveis e reforça a importância do trabalho em equipe e da comunicação eficaz, competências que são fundamentais na prática médica. Além disso, permite vivenciar os princípios da Estratégia Saúde da Família e do Sistema Único de Saúde (SUS), fortalecendo o entendimento sobre as interfaces entre saúde, educação e comunidade (Dallabona; Mendes, 2004).

#### **4 CONCLUSÃO**

Este relato versou sobre a experiência de acadêmicos de Medicina em um atividade educativa com o tema alimentação saudável para crianças de um a três anos. A interação e a troca de aprendizados proporcionaram uma visão ampliada sobre as necessidades e desafios do trabalho comunitário, além de uma aplicação prática dos princípios da Estratégia Saúde da Família e do Sistema Único de Saúde.

Sugere-se que as atividades educativas sejam realizadas de forma contínua, envolvendo não apenas as crianças, mas também suas famílias e comunidade escolar. A articulação entre ensino-serviço-comunidade é fundamental para a construção de sistemas de saúde mais integrados, eficientes e humanizados; permitindo que os estudantes desenvolvam competências práticas em contextos reais, enquanto os serviços de saúde se beneficiam da inovação e do conhecimento acadêmico. Além disso, a comunidade ganha voz no processo de formação de profissionais e na melhoria do cuidado em saúde, garantindo que as intervenções sejam contextualizadas e socialmente relevantes. Essa parceria



fortalece o compromisso com a equidade, a integralidade e a participação social, pilares essenciais para o fortalecimento do SUS.





## REFERÊNCIAS

BRASIL. Presidência da República. Casa Civil. Subchefia para Assuntos Jurídicos. Decreto nº 6.286 de 05 de dezembro de 2007. Institui o Programa Saúde na Escola – PSE e dá outras providências. Diário Oficial da União, Brasília, 2007.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Política Nacional de Alimentação e Nutrição. Brasília: Ministério da Saúde, 2013. 84 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 1.920 de 05 de setembro de 2013. Estratégia Nacional para a Promoção do Aleitamento Materno e Alimentação Complementar Saudável no Sistema Único de Saúde – Estratégia Amamenta e Alimenta Brasil. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Guia alimentar para a população brasileira. Brasília: Ministério da Saúde, 2014. 156 p.

BRASIL. Ministério da Saúde. Gabinete do Ministro. Portaria nº 2.436 de 21 de setembro de 2017. Política Nacional de Atenção Básica. Brasília: Ministério da Saúde, 2017.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção Primária à Saúde. Departamento de Promoção da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019. 265 p.

CRESCENTE, C. L.; et al. Prevalência de obesidade infantil: há motivo de preocupação? Saúde e Pesquisa, v. 14, n. 3, p. 1-11, 2021.

CORDOBA, E. SUS e ESF: Sistema único de saúde e estratégia saúde da família. In: SUS e ESF: Sistema único de saúde e estratégia saúde da família. 2013. p. 296-296.

DALLABONA, S. R.; MENDES, S. M. S. O lúdico na educação infantil: jogar, brincar, uma forma de educar. Revista de divulgação técnico-científica do ICPG, v. 1, n. 4, p. 107-112, 2004.

DEWEY, Kathryn G et al. Development of Food Pattern Recommendations for Infants and Toddlers 6–24 Months of Age to Support the Dietary Guidelines for Americans, 2020–2025. The Journal of Nutrition, [s. l.], v. 151, ed. 10, p. 3113–3124, 30 jun. 2021.

EINLOFT, A. B. N.; COTTA, R. M. M.; ARAÚJO, R. M. A. Promoção da alimentação saudável na infância: fragilidades no contexto da Atenção Básica. Ciência & Saúde Coletiva, v. 23, n. 1, p. 61-72, 2018.

GONÇALVES, E. C. B. A. Nutrição e esporte em projetos interinstitucionais – uma reflexão. In: MARQUES, B. S. S. et al. (Orgs.). Coletânea Internacional de Pesquisa em Ciências da Saúde [livro eletrônico]. v. 2, cap. 42. Curitiba, PR: Seven Events, 2022. 1056 p.

LEONARDO FILHO, P. C. G.; et al. Práticas corporais de aventura na educação infantil: experiências docentes mediadas pelo Programa Residência Pedagógica. Conexões, Campinas, SP, v. 21, n. 00, p. e023017, 2023.

MENEZES, C.A. VASCONCELOS, R.S. Distanciamento social, risco cardiometabólico e alteração psicossocial em crianças obesas durante a pandemia do COVID-19. Saúde Coletiva (Barueri), v. 11, n. 65, p. 5870-5881, 2021.



NASCIMENTO, F. C. CMEIS: política pública voltada ao “assistencialismo” ou oportunidade para a socialização e desenvolvimento infantil. Publicatio UEPG: Ciências Humanas, Linguística, Letras e Artes, v. 20, n. 1, p. 43-54, 2012.

NASCIMENTO, G. S.; RESENDE, J. V. M.; COSTA, L. B. D.; et al. Relato de experiência sobre educação em saúde na escola: alimentação saudável e higiene pessoal. Revista Pró-UniverSUS, v. 11, n. 2, p. 180-183, 2020.

RAMALHO, A.; CORDEIRO, A.; RIBAMAR, A. Obesidade nas diferentes fases da vida. In: Tratado de Nutrição e Obesidade. Cap. 3. São José dos Pinhais, PR: Seven Editora, 2024.

RANYERE, J.; MATIAS, N. C. F. A relação com o saber nas atividades lúdicas escolares. Psicologia: Ciência e Profissão, v. 43, e252545, p. 1-13, 2023.

RECINE, E.; VASCONCELLOS, A. B. Políticas nacionais e o campo da Alimentação e Nutrição em Saúde Coletiva: cenário atual. Ciência & Saúde Coletiva, v. 16, n. 1, p. 73-79, 2011.

ROLIM, A. A. M.; GUERRA, S. S. F.; TASSIGNY, M. Uma leitura de Vygotsky sobre o brincar na aprendizagem e no desenvolvimento infantil - Uma leitura de Vygotsky sobre o brincar na aprendizagem e no desenvolvimento infantil. Revista Humanidades, v. 23, n. 2, p. 176-180, 2008.

SANTOS, A. A.; PEREIRA, O. J. A importância dos jogos e brincadeiras lúdicas na Educação Infantil. Revista Eletrônica Pesquiseduca, v. 11, n. 25, p. 480-493, 2019.

SPARRENBERGER, K. et al. Ultra-processed food consumption in children from a Basic Health Unit. Elsevier: Jornal de Pediatria, Rio de Janeiro, v. 91, n. 6, p. 535-542, nov./dez. 2015.

ZOMPERO, A. F.; LIMA, R. M. S. R.; LABURÚ, C. E.; FRASSON, F. A educação alimentar nos documentos de ensino na educação básica. Revista Ciências & Ideias, Nilópolis, v. 6, n. 2, p. 71-82, 2015.