



Não Queira  
Ser Só, Quer  
Ser  
XII SEMANA  
UNIVERSITÁRIA

Diversidade,  
Inclusão e  
Transformação Social

## BRINCANDO COM SABORES: INCENTIVO À ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL E PREVENÇÃO DA OBESIDADE INFANTIL.

Alexandre De Sousa Silva<sup>1</sup>  
Kellane Saldanha Guerreiro<sup>2</sup>  
Raynara Lima De Sousa<sup>3</sup>  
Livia Raquel Oliveira Seixas Sousa<sup>4</sup>  
Jamile Magalhães Ferreira<sup>5</sup>

### RESUMO

**INTRODUÇÃO:** A obesidade infantil configura-se como relevante problema de saúde pública, associada a determinantes alimentares, comportamentais, ambientais e sociais. O crescente consumo de alimentos ultraprocessados, associado à redução da ingestão de alimentos in natura ou minimamente processados, evidencia a necessidade de ações de Educação Alimentar e Nutricional desde a infância, período crucial para a consolidação de hábitos que tendem a se perpetuar ao longo da vida. Nesse cenário, o ambiente escolar constitui espaço estratégico para o desenvolvimento de ações educativas, lúdicas e participativas voltadas à promoção da alimentação adequada e saudável. **OBJETIVO:** Desenvolver ações educativas, lúdicas e interativas sobre alimentação saudável, nutrição, higiene e prevenção da obesidade infantil, estimulando a construção de conhecimentos e a formação de hábitos alimentares adequados nas crianças da educação infantil de uma escola municipal em Redenção - Ceará. **METODOLOGIA:** Relato de experiência, de caráter descritivo, desenvolvido no âmbito de um projeto de extensão universitária com crianças do Infantil IV do Centro Educacional Infantil Francisca Arruda de Pontes, em Redenção-CE. As ações foram realizadas quinzenalmente, nos turnos matutino e vespertino, por meio de atividades lúdicas e interativas adequadas à faixa etária. Foram desenvolvidas rodas de conversa sobre hábitos alimentares, avaliação antropométrica, atividades de higienização das mãos, frutas e verduras, identificação de alimentos saudáveis e industrializados, atividades sensoriais, jogos educativos, bingo de frutas, oficina de sucos, adivinhas, montagem de lanches saudáveis e atividade educativa sobre o teor de açúcar presente em alimentos industrializados. Ademais, as ações foram registradas e posteriormente divulgadas no perfil do projeto @brincandocomsabores, com o propósito de documentar e dar visibilidade às atividades de extensão. **RESULTADOS:** As ações realizadas favoreceram a participação e o envolvimento das crianças nas discussões sobre alimentação, higiene e escolhas alimentares. As atividades lúdicas, sensoriais e de experimentação possibilitaram maior contato com frutas, verduras e outras opções saudáveis, contribuindo para o reconhecimento e a aceitação desses alimentos. Também foi possível observar a compreensão inicial das crianças sobre a diferença entre alimentos saudáveis e industrializados e os possíveis impactos do consumo excessivo de açúcar. Além disso, a avaliação antropométrica possibilitou o acompanhamento do estado nutricional e forneceu informações relevantes para o desenvolvimento das ações de Educação Alimentar e Nutricional. **CONCLUSÃO:** As ações educativas e lúdicas desenvolvidas no ambiente escolar mostraram-se relevantes para a abordagem da alimentação saudável e prevenção da obesidade infantil. O projeto favoreceu a participação ativa das crianças e o acesso a conhecimentos sobre alimentação, higiene e escolhas alimentares, aproximando a universidade da comunidade e reafirmando a Educação Alimentar e Nutricional desde a primeira infância como estratégia inclusiva de promoção da saúde e formação de hábitos saudáveis.

**Agradecimento:** Agradecemos à Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira e à Pró-Reitoria de Extensão, Arte e Cultura pelo apoio à realização do projeto.

**Palavras-chave:** Obesidade Infantil; Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Saudável; Promoção da Saúde.

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, alexandre.silva07@aluno.unilab.edu.br<sup>1</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, kellaneguerreiro5@gmail.com<sup>2</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, naralohany@gmail.com<sup>3</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Discente, liviaseixas@aluno.unilab.edu.br<sup>4</sup>

Universidade da Integração Internacional da Lusofonia Afro-Brasileira, ICS, Docente, jamilemagalhaes@unilab.edu.br<sup>5</sup>