



## CONSTRUINDO HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS - ATIVIDADE EXTENSIONISTA REALIZADA COM CRIANÇAS DA REGIÃO METROPOLITANA DO RECIFE

Ingrid Maria Durval de Alencar <sup>1</sup>  
Euclides José Leão do Nascimento Filho <sup>2</sup>  
Marcony Edson da Silva Júnior <sup>3</sup>

**Introdução:** De acordo com o estudo realizado pelo Observatório de Saúde na Infância da Fiocruz (2023), é notório que o Brasil tem 3 vezes mais crianças acima do peso em comparação com a média global. Assim, percebe-se que doenças como a diabetes, aumentaram no público infantil. **Objetivo:** Foi desenvolvido o projeto de extensão: “Hábitos alimentares saudáveis: Entendendo para melhorar a qualidade de vida”, visando contribuir na melhoria da qualidade de vida de crianças. **Metodologia:** A ação foi realizada no Departamento de Ciências do Consumo da Universidade Federal Rural de Pernambuco, com crianças do Projeto Ações Socioeducativas. Foi aplicado um questionário para conhecer as refeições das crianças, e ocorreram dinâmicas (jogo da memória, jogo dos sentidos, no qual as crianças com os olhos vendados tentaram adivinhar os alimentos por meio do tato e do olfato, e quiz final). **Resultados:** Na análise das escolhas alimentares das 23 crianças que responderam ao questionário, observou-se que 56% optam por alimentos como pão com salsicha para o café da manhã, ricos em sódio. 26% preferem biscoitos e bolos, 9% optaram por café com leite e açúcar, escolhas prejudiciais quando consumidas em excesso, devido ao alto teor de açúcar. E apenas 9% afirmaram consumir frutas ou suco natural, opções condizentes com padrões saudáveis. Também ocorreu a distribuição e a leitura do livro “Lucas, o menino que aprendeu a comer saudável”, que aborda sobre as vitaminas nas frutas e verduras. **Conclusão:** Constatou-se que as crianças se empenharam nas atividades, comprovando que fixaram os conhecimentos obtidos. Logo, é fundamental unir a área de saúde com a educação, para incentivar as crianças a terem qualidade de vida de forma lúdica. **Contribuições para a Enfermagem:** É evidente que esse tema é essencial e precisa ser enfatizado através de ações sociais, para promover uma melhoria nos hábitos alimentares das crianças.

**Palavras-chave:** Alimentação Saudável, Qualidade de Vida e Promoção da Saúde Infantil.

---

<sup>1</sup>Graduando do Curso de Enfermagem da UNINASSAU CAXANGÁ - PE,  
[ingridalencar10@hotmail.com](mailto:ingridalencar10@hotmail.com);

<sup>2</sup>Graduando do Curso de Enfermagem da UNINASSAU CAXANGÁ - PE,  
[euclidesleaofilho@gmail.com](mailto:euclidesleaofilho@gmail.com);

<sup>3</sup>Professor Doutor em Ciência e Tecnologia de Alimentos, UNINASSAU CAXANGÁ - PE,  
[marcony172009@hotmail.com](mailto:marcony172009@hotmail.com);

