

Educação Alimentar Infantil: Estratégias Lúdicas na Promoção da Saúde e Prevenção da Obesidade

Euclides José Leão do Nascimento Filho; Marcony Edson da Silva Júnior.

Graduando em Enfermagem – UNINASSAU CAXANGÁ, euclidesleaofilho@gmail.com;
Professor Doutor da UNINASSAU CAXANGÁ e Professor Substituto da Universidade Federal Rural de Pernambuco, marcony172009@hotmail.com.

Introdução: O cuidado com a saúde na infância é fundamental para o desenvolvimento das crianças. O Brasil apresenta índices elevados de sobrepeso e obesidade infantil, superando a média mundial. Esse aumento está ligado a hábitos alimentares inadequados, como consumo excessivo de alimentos processados e pobres em nutrientes, além da falta de atividade física. Doenças como diabetes tipo 2, antes comuns em adultos, têm se tornado frequentes em crianças, evidenciando a urgência de intervenções educacionais e políticas públicas de promoção da saúde infantil. **Objetivo:** Desenvolver uma ação educativa voltada à promoção de hábitos alimentares saudáveis, estimulando a conscientização das crianças sobre a importância de uma alimentação balanceada para seu desenvolvimento e bem-estar. **Metodologia:** A ação foi realizada no Departamento de Ciências do Consumo da Universidade Federal Rural de Pernambuco, com 23 crianças do Projeto Ações Socioeducativas. Os temas abordados, por meio de slides contextualizados, foram: alimentação saudável, funções dos nutrientes, qualidade de vida e promoção da saúde. Aplicou-se um questionário para identificar os hábitos alimentares das crianças. **Resultados:** Na análise das respostas, destacou-se a preferência das crianças por pães, queijos e produtos industrializados (60%). Como o consumo excessivo desses alimentos pode prejudicar o desenvolvimento integral das crianças, foram realizadas dinâmicas lúdicas, como jogos e brincadeiras educativas, para estimular o senso crítico alimentar. As crianças mostraram interesse e tiveram bons resultados em atividades como o quiz 'Qual alimento é mais saudável?', jogo da memória das vitaminas e jogo dos sentidos. **Conclusão:** As crianças se mostraram participativas e engajadas nas atividades, o que refletiu na boa assimilação dos conteúdos trabalhados. A ação demonstrou que estratégias lúdicas são eficazes na promoção da educação alimentar infantil. **Contribuições para a Enfermagem:** O projeto evidencia a importância de integrar saúde e educação por meio de ações sociais, reforçando o papel da Enfermagem na promoção de hábitos saudáveis.