



EDUCAÇÃO EM SAÚDE SOBRE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS PARA CRIANÇAS ESCOLARES

Rebeca Suênia Medeiros de Macedo Olímpio¹

Luana Silva Arquino²

Carina Gleice Tabosa Quixabeira³

Marcony Edson da Silva Júnior⁴

RESUMO

Introdução: A adoção de hábitos saudáveis é essencial para garantir qualidade de vida, bem-estar e prevenção de doenças. No Brasil, o aumento de casos de obesidade e hipertensão ressalta a importância de promover a educação em saúde desde a infância. **Objetivo:** relatar a experiência de estudantes de enfermagem sobre o conhecimento sobre hábitos alimentares saudáveis de crianças escolares. **Métodos:** trata-se de um estudo descritivo, do tipo relato de experiência. **Resultados:** A ação foi realizada em dezembro de 2024, com 23 crianças de 7 a 12 anos, participantes do Projeto Ações Socioeducativas da UFRPE, ministrado por alunos dos cursos de saúde da Uninassau Caxangá. Foram identificados padrões de hábitos alimentares e realizadas atividades lúdicas como jogos da memória, jogo dos sentidos, quiz e apresentação com slides de hábitos saudáveis, no intuito de estimular as crianças a ter uma alimentação saudável. Ficou claro o interesse dos alunos, que participaram e quiseram adotar os hábitos discutidos. Observou-se que a maioria das crianças consomem alimentos ricos em gorduras saturadas e sódio no café da manhã, como pão com manteiga, queijo, salsicha e mortadela. Apenas duas crianças optaram por frutas ou sucos naturais e grande parcela dos participantes preferem biscoitos e bolos. **Conclusão:** As escolhas alimentares das crianças revelam um padrão alimentar inadequado, destoando das diretrizes nutricionais recomendadas. A baixa adesão a alimentos saudáveis reflete a necessidade urgente de ações educativas voltadas à alimentação consciente. **Contribuições para a Enfermagem/Saúde:** O estudo evidencia a importância de intervenções socioeducativas que envolvam profissionais de saúde, educadores e famílias para fomentar hábitos alimentares saudáveis desde a infância, promovendo saúde e prevenindo doenças crônicas.

Palavras-chave: Educação em saúde, Alimentação infantil, Enfermagem, Prevenção, Promoção da saúde.

¹ Graduando do Curso de Enfermagem da Uninassau Caxangá - PE, rebecasuenyamedeirosdemacedo@gmail.com;

² Graduando do Curso de Enfermagem da Uninassau Caxangá - PE, luanaarquino@outlook.com.br;

³ Enfermeira, Professora Uninassau Caxangá - PE, carina.tabosa@ufpe.br;

⁴ Professor Doutor da Uninassau Caxangá e Professor Substituto da Universidade Federal Rural de Pernambuco, marcony172009@hotmail.com

