

METODOLOGIAS LÚDICAS NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL INFANTIL: RELATO DE EXPERIÊNCIA EXTENSIONISTA

Autores: Yasmim da Silva Araújo¹, Ana Kalyne Beserra Alves², Josias Nogueira Pedrosa Junior³, Maria Daiane Araújo Freire⁴, John Carlos de Souza Leite⁵

Enfermagem UVA, Sobral-CE

Yasmimaraujo053@gmail.com

A alimentação saudável na infância tem um impacto significativo no crescimento, no desenvolvimento e na redução do risco de doenças a longo prazo, como obesidade, diabetes e hipertensão arterial, além de estar diretamente ligada com o desempenho cognitivo e escolar das crianças. Com o aumento evidente da disponibilidade de alimentos ultraprocessados, torna-se imprescindível a promoção de educação alimentar para incentivá-las a identificar alimentos saudáveis e compreender seus benefícios para a saúde desde a infância. Objetiva-se relatar a experiência de discentes da Liga de Enfermagem em Saúde da Criança na implementação de metodologia criativa para abordagem do tema sobre alimentação saudável com crianças de Sobral. Trata-se de um relato de experiência. Ocorreu no dia 16 de julho de 2025, no turno da tarde, com carga horária de duas horas. Inicialmente, os ligantes promoveram uma roda de conversa acerca da importância da alimentação saudável com as crianças com o propósito de envolvê-las no assunto. Em seguida, o momento prático contou com a participação de 25 crianças, na faixa etária entre cinco a 12 anos, que frequentam a Estação da Juventude no bairro Vila União, Sobral-CE. Durante a atividade, utilizou-se uma metodologia criativa composta por "Bonecos Come-come" diferenciados em saudável e não saudável e figuras de alimentos variados, como: banana, abacaxi, pêra, maçã, pão, pizza, sorvete e refrigerante. As crianças dividiram-se em duas equipes onde cada participante retirava um alimento da caixa com o intuito de identificar corretamente se ele era saudável ou não, inserindo-o na boca do boneco correspondente, no final, a equipe ganhadora foi a que associou corretamente a maior quantidade de alimentos. A maioria dos participantes conseguiu identificar com êxito quais alimentos eram saudáveis e quais não eram. Foi evidenciado que, mesmo diante de alimentos processados e ultraprocessados que se mostravam mais atrativos visualmente ou pelo sabor, as crianças conseguiram associar corretamente. Esse processo exigiu colaboração e observação atenta, sendo possível notar que houve engajamento, discussões e troca de opiniões antes das escolhas, o que reforça a efetividade do recurso lúdico nesse contexto. Constatou-se de modo evidente que o uso de metodologia criativa despertou de forma significativa o interesse e a curiosidade nas crianças sobre o assunto, possibilitando que elas reconhecessem a importância da alimentação saudável desde a infância e compreendessem seus benefícios para a saúde de maneira recreativa. Os resultados demonstraram a importância de práticas interativas que favorecem, além do reconhecimento dos alimentos, o desenvolvimento da percepção crítica das crianças em relação às escolhas alimentares, fortalecendo o aprendizado de hábitos saudáveis desde a infância. Além do impacto para as crianças, a atividade contribuiu para a formação dos extensionistas, aprimorando as habilidades de comunicação, trabalho em equipe e manejo de metodologias criativas em práticas educativas.

Palavras-chave: alimentação saudável; crianças; recurso lúdico.