

**Evento:** XXVI Jornada de Extensão ▾

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA INFÂNCIA: UMA EXPERIÊNCIA LÚDICA COM ESTUDANTES DO ENSINO FUNDAMENTAL DO COLÉGIO SAGRADO CORAÇÃO DE JESUS, IJUÍ, RS¹

**Djeine Luize Reis Mumbach², Adriane Huth³, Leonardo Scherer de Medeiros⁴, Daniela
Dreher⁵, Angélica Moreira⁶, Marinez Koller Pettenon⁷**

¹ Trabalho vinculado ao Projeto de Extensão Educação em Saúde pela Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ)

² Acadêmica do curso Nutrição; Bolsista do programa Institucional de Extensão Educação em Saúde PIBEX/UNIJUÍ

³ Nutricionista, Mestre em Bioquímica. Docente da UNIJUÍ, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUÍ, e-mail: adriane.huth@unijui.edu.br

⁴ Acadêmica do curso Nutrição; Bolsista do programa Institucional de Extensão Educação em Saúde PIBEX/UNIJUÍ

⁵ Fisioterapeuta, Doutora em Educação nas Ciências. Docente da UNIJUÍ, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUÍ, e-mail: daniela.dreher@unijui.edu.br

⁶ Farmacêutica, Mestre em Controle de Qualidade Físico-químico. Docente da UNIJUÍ, extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUÍ, e-mail: angelica.moreira@unijui.edu.br

⁷ Enfermeira, Mestre em Educação nas Ciências. Docente da UNIJUÍ, orientadora do trabalho e extensionista do Projeto de Extensão Educação em Saúde, da UNIJUÍ, e-mail: marinez.koller@unijui.edu.br

INTRODUÇÃO

A formação de hábitos alimentares saudáveis na infância é essencial para o desenvolvimento e prevenção de doenças na vida adulta (BRASIL, 2014). Segundo o Guia Alimentar para a População Brasileira, a escola é um espaço privilegiado para promover alimentação adequada, já que as crianças passam grande parte do tempo lá e constroem referências comportamentais (BRASIL, 2014). Pesquisas indicam que intervenções educativas que unem teoria e prática são mais eficazes na formação e mudança de hábitos alimentares infantis do que abordagens apenas expositivas (VITOLO et al., 2015).

Com base nessas evidências, estudantes do Projeto de Extensão Educação em Saúde em Nutrição, junto com alunos do Curso de Nutrição, realizaram atividades educativas integradas às aulas de Ciências Biológicas para 74 crianças do 4º ano do Ensino Fundamental do Colégio Sagrado Coração de Jesus, em Ijuí/RS. A intervenção seguiu as diretrizes do Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), que inclui educação nutricional no processo educativo (BRASIL, 2013). O objetivo foi proporcionar uma experiência multissensorial, expondo as crianças a alimentos saudáveis de forma positiva e incentivando



uma relação consciente com a alimentação.

METODOLOGIA

A atividade de educação alimentar e nutricional ocorreu em 17 de junho de 2025, durante uma tarde letiva de quatro horas, nos laboratórios de Nutrição e Gastronomia da Unijuí, e foi dividida em dois eixos. O primeiro consistiu em uma oficina de sanduíches naturais, com ingredientes selecionados para representar os grupos alimentares: frango desfiado (proteínas, ferro e vitamina B12), queijo mussarela (cálcio e proteínas), alface, tomate, cenoura e beterraba (fibras e vitaminas), além de pão integral e manteiga (carboidratos complexos e gorduras).

Antes da prática, houve uma roda de conversa lúdica sobre a função dos nutrientes, usando analogias como "alimentos construtores", "energéticos" e "reguladores", conforme Vitolo (2015).

O segundo eixo foi uma degustação orientada de frutas e legumes da estação (maçã, banana, laranja, kiwi, bergamota, morango, melão, mamão, cenoura e caqui), baseada no "Programa Crescer Saudável" (BRASIL, 2019). As crianças descreveram características sensoriais (cor, textura, aroma e sabor), associando-as aos benefícios nutricionais.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A análise qualitativa dos dados obtidos durante a atividade indicou impactos positivos em três dimensões inter-relacionadas: aquisição de conhecimentos nutricionais, mudanças imediatas no comportamento alimentar e maior engajamento nas atividades escolares relacionadas à saúde.

Durante a oficina de montagem dos sanduíches, foram observadas e registradas as escolhas alimentares feitas por cada uma das 74 crianças participantes, imediatamente após a roda de conversa sobre os nutrientes. A observação direta foi feita por três acadêmicos, que anotaram as combinações montadas por cada criança e classificaram-nas como "balanceadas" quando continham ao menos um alimento construtor (proteína), um energético (carboidrato) e um regulador (hortaliça ou fruta). A partir desse registro, constatou-se que aproximadamente 70% das crianças (52 de 74) passaram a fazer combinações mais equilibradas e diversificadas após as explicações. Esse resultado representa um dado original deste estudo e reforça os



achados de Vitolo et al. (2015), que apontam maior efetividade de intervenções práticas na educação alimentar infantil quando comparadas a abordagens exclusivamente expositivas. Além disso, as crianças demonstraram compreensão dos conceitos aprendidos ao justificarem suas escolhas com frases como “vou colocar queijo para ficar forte como o Homem de Ferro” ou “preciso de alface para meu intestino funcionar bem”.

O momento da degustação orientada de frutas e legumes também gerou resultados expressivos. Foi feito um registro simples de aceitação: cada criança foi convidada a marcar em uma tabela se já havia experimentado determinado alimento antes e se aceitou prová-lo no dia. Os registros mostraram que 100% das crianças aceitaram experimentar pelo menos um alimento novo, superando as médias encontradas na literatura. Esse resultado pode ser explicado pelo chamado “efeito grupo”, descrito por Silva et al. (2018), no qual a experimentação coletiva em um ambiente lúdico e acolhedor cria um estímulo entre os pares. Observou-se que as crianças se encorajavam mutuamente e demonstravam surpresa ao perceber que gostavam de alimentos que antes rejeitavam por preconceito ou falta de familiaridade.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A experiência com as 74 crianças do Colégio Sagrado Coração de Jesus comprovou o poder das metodologias ativas na educação nutricional infantil. Os resultados superaram expectativas, mostrando que abordagens lúdicas podem transformar hábitos alimentares rapidamente. O fato de todas as crianças terem experimentado alimentos novos e criado sanduíches balanceados por iniciativa própria atesta o sucesso da estratégia.

A intervenção destacou três pilares essenciais: (1) ambientes acolhedores que incentivam a experimentação sem pressão; (2) aprendizagem prática e multissensorial; e (3) elementos de reconhecimento que prolongam o impacto das atividades. Os brindes educativos e depoimentos espontâneos mostraram um “efeito cascata”, com crianças passando a incluir mais frutas nos lanches e influenciando até os hábitos familiares.

Como perspectiva, sugerimos expandir a iniciativa para um programa contínuo, envolvendo hortas pedagógicas, oficinas culinárias e a participação das famílias. A experiência demonstrou que a educação nutricional eficaz vai além da transmissão de



informações - consiste em criar relações positivas com a comida, estimular a curiosidade e fornecer ferramentas para escolhas conscientes. O entusiasmo das participantes reforça que aprendizagens significativas na infância podem impactar positivamente a saúde por toda a vida.

Palavras-chave: Educação nutricional infantil. Hábitos alimentares saudáveis. Metodologias ativas. Extensão universitária. Promoção da saúde.

AGRADECIMENTOS

A equipe responsável pelo projeto manifesta seus sinceros agradecimentos à Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul (UNIJUÍ) pelo imprescindível apoio institucional e pela oportunidade de desenvolver atividades extensionistas que promovem aprendizados significativos e transformação social.

Reconhecimento especial é direcionado à professora orientadora Adriane Huth, cuja dedicada orientação, competência técnica e comprometimento foram essenciais para o desenvolvimento bem-sucedido de todas as etapas do trabalho. Sua habilidade em articular teoria e prática serviu de inspiração para a abordagem humanizada da nutrição adotada no projeto.

Ao Colégio Sagrado Coração de Jesus de Ijuí/RS, expressa-se profunda gratidão pela valiosa parceria, receptividade e confiança depositada na equipe. À direção, coordenação pedagógica e corpo docente, registra-se o apreço pelo acolhimento e disposição para inovar nas estratégias de educação alimentar. Às crianças participantes, dedicam-se especiais palavras de reconhecimento por sua espontaneidade e entusiasmo, que demonstraram o potencial lúdico e afetivo da educação nutricional.

Por fim, ao Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX/UNIJUÍ), externa-se gratidão pelo suporte financeiro que tornou possível a realização desta iniciativa. A experiência consolidou a compreensão do papel social da universidade como espaço de construção coletiva de conhecimento, onde diferentes atores - acadêmicos, educadores e comunidade escolar - colaboram na promoção de hábitos alimentares mais saudáveis e conscientes.



REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BRASIL. Ministério da Saúde. **Guia alimentar para a população brasileira**. 2. ed. Brasília:

Ministério da Saúde, 2014. Disponível em:

https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/guia_alimentar_populacao_brasileira_2ed.pdf.

Acesso em: 23 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Educação. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: MEC, 2012. Disponível em:

https://www.cfn.org.br/wp-content/uploads/2012/03/Marco_Referencia_EAN.pdf. Acesso em:

23 jul. 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Programa Nacional de Alimentação Escolar: legislação básica**. Brasília: MS, 2013. Disponível em:

<https://www.fnde.gov.br/index.php/programas/pnae/pnae-legislacao>. Acesso em: 23 jul. 2025.

SILVA, G. A. P. et al. **Fatores associados ao consumo de frutas e hortaliças em escolares**. Revista de Nutrição, v. 31, n. 3, p. 245-257, 2018.

VITOLO, M. R. et al. **Impacto de intervenção nutricional sobre o consumo alimentar de crianças menores de 2 anos**. Jornal de Pediatria, v. 91, n. 1, p. 36-43, 2015.