

ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL: UMA PROPOSTA LÚDICA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL COM ESCOLARES - APRENDER BRINCANDO

Mileny Gonçalves Nascimento¹

Suzana Souza Arantes²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A infância representa uma fase crucial para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis, sendo o ambiente escolar um espaço estratégico para a promoção da Educação Alimentar e Nutricional (EAN). Utilizar abordagens lúdicas facilita a compreensão dos conteúdos e promove o interesse dos estudantes. Diante disso, desenvolveu-se uma ação educativa com o objetivo de incentivar práticas alimentares saudáveis entre crianças do ensino fundamental, por meio de atividades práticas e interativas. **Objetivos:** Promover a Educação Alimentar e Nutricional entre escolares de forma lúdica, reforçando conceitos sobre alimentação saudável, hidratação e escolhas conscientes. **Métodos:** Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa, realizado em uma escola pública do município de Várzea Grande - MT, com alunos de 7 a 9 anos do ensino fundamental. A atividade foi organizada em duas etapas: (1) aplicação de palestra educativa com linguagem acessível, ilustrada com slides coloridos sobre os grupos alimentares, hidratação e formação de um prato saudável; (2) distribuição de folders educativos contendo um jogo de caça-palavras no verso, com vocabulário relacionado a frutas, legumes e verduras. Participaram 50 crianças, organizadas em uma turma, com duração média de 25 min. **Resultados:** A atividade obteve alto nível de participação e envolvimento por parte dos alunos. Observou-se interesse no tema, facilidade de assimilação dos conceitos apresentados e entusiasmo durante os momentos lúdicos. A maioria das crianças conseguiu reconhecer alimentos saudáveis, responder corretamente às perguntas interativas e interagir contando relatos do cotidiano. Os folders foram levados para casa, o que pode favorecer a continuidade do aprendizado em ambiente familiar. **Conclusão:** A aplicação da ação “Alimentação Saudável: Aprender Brincando” demonstrou a efetividade do uso de metodologias lúdicas como ferramenta de apoio à EAN em ambiente escolar. A inserção de jogos, linguagem acessível e materiais ilustrativos contribuiu para o engajamento das crianças e a fixação dos conteúdos, mostrando-se uma estratégia replicável e de fácil aplicação em outras instituições.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Alimentação Infantil; Promoção da Saúde.