

CONSUMO DE FRUTAS ENTRE CRIANÇAS: UMA ABORDAGEM LÚDICO-SENSORIAL PARA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Aline Laura Tapajóz¹
Luiza Vieira de Jesus¹
Isabella Santos¹
Isabelle Karoline¹
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: O consumo adequado de frutas na infância é essencial para o crescimento e desenvolvimento saudável, fornecendo nutrientes como vitaminas e minerais. Contudo, muitas crianças apresentam resistência ao consumo de frutas, especialmente as menos comuns ou de sabor mais ácido. Esse projeto surge da necessidade de promover hábitos alimentares saudáveis de maneira lúdica e educativa, utilizando a degustação sensorial como ferramenta de estímulo e aprendizado. **Objetivos:** Analisar a preferência e frequência de consumo de frutas entre crianças, promovendo a educação alimentar de forma lúdica. Especificamente, buscou-se ampliar o repertório alimentar, contribuir para a formação de hábitos saudáveis e sensibilizar as crianças sobre a importância do consumo regular de frutas. **Métodos:** Trata-se de um estudo de caráter qualitativo, com abordagem lúdico-educativa. A ação foi realizada com crianças de 9 a 12 anos da catequese da Paróquia São Mateus, em Cuiabá. Utilizou-se uma dinâmica sensorial com olhos vendados, onde os participantes degustaram frutas como banana, abacate, mamão, kiwi e laranja, tentando identificá-las apenas pelo paladar. Também foi aplicado um questionário oral sobre suas preferências alimentares. Os instrumentos incluíram vendas, talheres descartáveis, certificados e picolés como brindes. A coleta ocorreu em abril de 2025, com autorização da coordenação local. **Resultados:** Observou-se alto engajamento das crianças durante a dinâmica, com grande curiosidade em experimentar novas frutas. A aceitação variou conforme as características sensoriais (sabor, acidez, textura). Muitas crianças demonstraram surpresa positiva ao experimentar frutas que normalmente não consumiam. A atividade permitiu identificar preferências, estimular a curiosidade e fortalecer vínculos com a alimentação saudável. **Conclusão:** A estratégia de degustação sensorial mostrou-se eficaz na promoção da educação alimentar infantil, possibilitando a introdução de frutas de forma divertida e interativa. O projeto evidenciou que ações práticas e lúdicas podem impactar positivamente o comportamento alimentar das crianças, contribuindo para a formação de hábitos saudáveis desde a infância.

Palavras-chave: Educação alimentar; Frutas; Crianças; Degustação sensorial; Hábitos saudáveis.