

açúcar: O AMIGUINHO DOCE OU VILÃO DISFARÇADO

Ana Karoline S Polzl T Rodrigues¹
Beatriz Durante¹
Gabrielly Albuquerque de Figueiredo¹
Maria Eduarda Zanollo¹
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 educação alimentar e nutricional nas escolas deve promover, desde a infância, a construção de hábitos saudáveis, por meio de abordagens práticas, lúdicas e envolventes. **Objetivos:** Educar os alunos do ensino fundamental sobre os efeitos negativos do consumo diário de bebidas açucaradas industrializadas. **Métodos:** O trabalho foi realizado em uma escola privada de Cuiabá com alunos do 5º ano do ensino fundamental, com idades entre 10 e 11 anos. A atividade teve início com a apresentação de slides educativos e lúdicos, abordando os malefícios do consumo excessivo de bebidas açucaradas. Durante a apresentação, os alunos foram convidados a participar de um desafio criativo: desenhar um super-herói “anti-açúcar”, atribuindo-lhe um nome e um superpoder relacionado à saúde. Em seguida, foi realizada uma oficina prática na cozinha, onde os alunos prepararam uma receita de chá mate gelado saborizado com limão e hortelã, adoçado com açúcar em quantidade controlada. Durante a atividade, discutimos de forma leve e participativa sobre hábitos alimentares, alternativas mais saudáveis e o papel das escolhas no dia a dia. Ao final, cada aluno recebeu um livro de pintura com a temática abordada, como forma de reforço educativo para levar para casa com a família. **Resultados:** Os alunos demonstraram grande interesse e participação durante a atividade educativa sobre bebidas açucaradas. A criação do super-herói “anti-açúcar” estimulou a criatividade e ajudou na fixação do conteúdo. Na oficina prática, os estudantes se mostraram abertos a experimentar alternativas mais saudáveis, como o chá gelado com pouca adição de açúcar. A atividade contribuiu para uma mudança positiva na percepção dos alunos sobre hábitos alimentares, e o material entregue ao final reforçou o aprendizado em casa, envolvendo também as famílias no processo educativo. **Conclusão:** A atividade demonstrou que a educação alimentar e nutricional, quando aplicada de forma lúdica, prática e participativa, pode ser uma ferramenta eficaz para sensibilizar crianças sobre os impactos negativos do consumo excessivo de bebidas açucaradas. Ao envolver os alunos de maneira criativa e proporcionar experiências concretas, como o preparo de uma receita mais saudável, foi possível promover reflexões importantes sobre escolhas alimentares. Além disso, o envolvimento da família por meio do material educativo reforçou a continuidade do aprendizado fora do ambiente escolar. Conclui-se, portanto, que estratégias pedagógicas interativas são fundamentais para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância.

Palavras-chaves: Educação alimentar, Crianças, intervenção escolar. Bebidas açucaradas, Alimentação saudável.