

## SAÚDE NUTRICIONAL NA PRÁTICA: TROCA INTELIGENTE DE ALIMENTOS

Emanuele MAGOSSO<sup>1</sup>,  
Rafaela LONGUINHO<sup>1</sup>,  
Gianluca DELVALLE<sup>1</sup>,  
Marisa Luzia HACKENHAAR<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

<sup>2</sup>Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

**Introdução:** A Vigilância Alimentar e Nutricional (VAN) é essencial para o monitoramento do estado nutricional e do consumo alimentar da população, permitindo identificar precocemente problemas como desnutrição e obesidade. Sua articulação com ações educativas contribui para a promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas. Nesse contexto, o ambiente escolar se destaca como um espaço estratégico para o desenvolvimento de práticas de educação alimentar, especialmente por meio de metodologias lúdicas que facilitam a compreensão das crianças sobre escolhas alimentares adequadas. **Objetivo:** Conscientizar alunos do 5º do ensino fundamental sobre a frequência adequada de consumo dos alimentos, utilizando o semáforo alimentar como ferramenta lúdica de educação nutricional. **Métodos:** Trata-se de um estudo de intervenção educativa desenvolvido no ambiente escolar. Foi realizada uma visita ao campo prático, na qual se identificou como problemática o elevado consumo de alimentos ultraprocessados entre as crianças, associado à baixa ingestão de alimentos *in natura* e minimamente processados. A atividade foi planejada e executada de forma lúdica, com uso de cartazes coloridos, figuras de alimentos saudáveis e não saudáveis, cola, tesoura e cartões ilustrativos representando as cores do semáforo alimentar (verde, amarelo e vermelho). Para a brincadeira acontecer, as crianças receberam cartões com vários tipos de alimentos para poderem classificá-los de acordo com o grupo daquele alimento. Foram separadas em 7 grupos com 5 alunos, logo em seguida, um grupo por vez ia colocando seu alimento no devido lugar que achavam que pertenceria. No final, depois de todos os grupos terem concluído, foi verificado quem teve a maior pontuação para assim, ter um grupo vencedor. **Resultados:** As crianças participaram ativamente da atividade classificando os alimentos de acordo com as cores do semáforo, promovendo aprendizado ativo, interação e estímulo à reflexão sobre hábitos alimentares mais saudáveis. Sendo observado pela coordenação da escola e através de um *feedback*, a mudança na alimentação dessas crianças no maior consumo de frutas ou lanches naturais durante o dia. A metodologia demonstrou ser eficaz para engajar o público infantil e transmitir de forma acessível conceitos de alimentação adequada. **Conclusão:** A utilização desta metodologia empregando o semáforo alimentar como estratégia de educação nutricional mostrou-se uma ferramenta lúdica efetiva na promoção de escolhas alimentares mais saudáveis entre crianças em idade escolar, reforçando a importância de ações de saúde nutricional prática e interativa no contexto escolar.

**Palavras-chave:** Educação alimentar. Semáforo alimentar. Crianças. Hábitos alimentares.