

PROJETO INTEGRADOR: PASSO SAUDÁVEL

Ana Julia PEREIRA¹

Alyssa MENTOR¹

Rafaela MENEGATTI¹

Marisa Luzai HACKENHAAR²

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

²Nutricionista. Mestre em Biociências. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: A garantia de uma alimentação saudável na infância é fundamental para o crescimento, o desenvolvimento cognitivo e a qualidade de vida. Contudo, o cenário atual aponta para o aumento no consumo de produtos ultraprocessados e a redução da ingestão de alimentos naturais, fatores que elevam o risco de doenças crônicas precoces, como a obesidade infantil e o diabetes. Para enfrentar esse problema, foi criado o projeto Passo Saudável, uma iniciativa de educação alimentar e nutricional desenvolvida no ambiente escolar. **Objetivo:** Conscientizar crianças de 7 a 9 anos sobre a importância de uma nutrição equilibrada, incentivando o consumo de frutas e verduras e a construção de hábitos saudáveis por meio de metodologias simples, lúdicas e interativas. A principal atividade realizada foi a Amarelinha Alimentar, uma adaptação pedagógica do jogo tradicional em que cada casa continha imagens ou nomes de alimentos saudáveis e de opções que devem ser consumidas com moderação. Ao avançar no jogo, os alunos recebiam explicações didáticas sobre as características nutricionais e os impactos de cada alimento na saúde. A ação foi complementada por apresentações interativas e palestras dinâmicas, abordando a importância do equilíbrio nas refeições e os riscos dos ultraprocessados. **Resultados:** a metodologia baseada no lúdico demonstrou grande eficácia, gerando impactos práticos divididos em três pilares: Engajamento: Participação ativa e entusiasmada dos estudantes nas atividades. Discernimento: Melhora na capacidade de identificar e diferenciar alimentos saudáveis de ultraprocessados. Conscientização: Compreensão da relação direta entre uma boa alimentação e o bem-estar físico. **Conclusão:** A intervenção comprovou que atividades criativas no ambiente escolar despertam o interesse genuíno das crianças, promovendo escolhas diárias mais conscientes e reforçando a necessidade de investimentos contínuos em ações de saúde na escola para formar gerações futuras mais saudáveis.

Palavras-chave: Educação alimentar, Ambiente escolar, Atividades lúdicas.