



ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2025

DOI: <http://doi.org/10.20873/NUTRIKDS>

NUTRIKIDS: PROMOVENDO EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL ATRAVÉS DO LÚDICO

NUTRIKIDS: PROMOTING FOOD AND NUTRITIONAL EDUCATION THROUGH PLAY

NUTRIKIDS: PROMOCIONANDO LA EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL A TRAVÉS DEL JUEGO

Italo Silva Barros¹
Rodolfo Silva Nolêto²
Camila Maria Vieira de Carvalho³
Getúlio Corrêa Coelho⁴
Luís Vicente da Silva Mendes⁵
Nayanne Barbalho de Sousa⁶
Marcos Antonio do Nascimento⁷
Diandra Carvalho de Sá Nolêto⁸

Recebido 16/10/2024	Aprovado 06/05/2025	Publicado 23/05/2025
------------------------	------------------------	-------------------------

RESUMO: O projeto Nutrikids faz parte do Programa Extensão para Todos da UEMA, a ação visa relatar as práticas promoção da educação alimentar e nutricional

¹Discente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.

²Discente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.

³Discente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.

⁴Discente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.

⁵Discente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.

⁶Discente do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.

⁷Professor adjunto do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil. Professor Permanente do Programa de Pós-Graduação em Educação Física da Universidade Federal do Maranhão, São Luís, Maranhão, Brasil.

⁸Professora do curso de Educação Física Licenciatura da Universidade Estadual do Maranhão, São João dos Patos, Maranhão, Brasil.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

realizadas através de recursos lúdicos em escolares do ensino fundamental I da cidade de São João dos Patos- MA. Através de atividades interativas e encenações com super-heróis representando nutrientes essenciais na infância (como cálcio, ferro, zinco e vitaminas A e C), o projeto conseguiu envolver 165 alunos de duas escolas em São João dos Patos – MA, sendo promovido pelos discentes do curso de Educação Física. Ao longo das atividades, os estudantes foram incentivados a adotar hábitos alimentares mais saudáveis, demonstrando ao final do projeto, maior interesse pelo consumo de frutas e redução no consumo de alimentos industrializados.

PALAVRAS-CHAVE: Super-heróis. Nutrientes. Escola.

ABSTRACT: The Nutrikids project is part of UEMA's extension for all program, the action aims to report on the implementation of food and nutrition education promotion strategies utilizing playful educational resources among early elementary school students in São João dos Patos, Maranhão. Through interactive activities and role-plays with superheroes representing essential nutrients in childhood (such as calcium, iron, zinc and vitamins A and C), the project managed to involve 165 students from two schools in São João dos Patos – MA and was promoted by students of the Physical Education course. Throughout the activities, students were encouraged to adopt healthy eating habits, demonstrating greater interest in fruits and reducing the consumption of processed foods.

KEYWORDS: Superheroes. Nutrients. School

RESUMEN: El proyecto Nutrikids forma parte del programa extensión para todos de la UEMA, la acción tiene como objetivo informar sobre la implementación de estrategias de promoción de la educación alimentaria y nutricional mediante el uso de recursos lúdicos entre estudiantes de la educación primaria inicial en São João dos Patos, Maranhão. A través de actividades interactivas y juegos de roles con super héroes que representan nutrientes esenciales en la infancia (como calcio, hierro, zinc y vitaminas A y C), el proyecto logró involucrar a 165 estudiantes de dos escuelas de São João dos Patos – MA y fue promovido por estudiantes de la carrera de Educación Física. A lo largo de las actividades, se animó a los estudiantes a adoptar hábitos alimentarios saludables, demostrando un mayor interés por las frutas y reduciendo el consumo de alimentos procesados.

PALABRAS CLAVE: Superhéroes. Nutrientes. Escuela.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

INTRODUÇÃO

A alimentação tem um papel de extrema importância para a sobrevivência humana e bem-estar, a Organização Mundial da Saúde (OMS) define alimentação como o conjunto de processos pelos quais o organismo obtém os nutrientes necessários para seu funcionamento, incluindo a ingestão de alimentos e sua transformação pelo corpo. Assim, está cada vez mais presente no cenário atual discussões em torno da alimentação, seja sobre a alimentação saudável, que é algo imprescindível para o bem-estar e saúde das pessoas, ou sobre a má alimentação, que cada vez mais tem se mostrado ponto chave para diversos problemas sociais atuais, como por exemplo os surgimentos de muitas doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), que tem crescido de forma exponencial (Longo-Silva, 2015).

A quantidade e qualidade da alimentação sofreu alterações ao longo dos anos, sendo hoje mais comum o consumo de alimentos processados, congelados, ricos em sódio, açúcares e gorduras saturadas - alimentos de alto valor energético e baixo valor nutricional. A alimentação desequilibrada é um dos fatores que contribuem para o aparecimento de desnutrições como anemias e hipovitaminoses (Lopes; Davi, 2016). Alinhado a isso observamos que nos últimos anos o padrão do consumo alimentar da população brasileira vem sofrendo mudanças. A Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF) apontou, em 2017-2018, uma diminuição do consumo de alimentos básicos, como arroz e feijão, e concomitantemente um aumento do consumo de alimentos ultraprocessados como, por exemplo, biscoitos, pizzas e macarrão instantâneo (Lucena *et al.*, 2022).

O problema da alimentação no Brasil fica mais escancarado quando fazemos observação sobre a alimentação das crianças, pois a formação de hábitos alimentares inicia-se na infância e a aderência de práticas alimentares saudáveis ainda nessa fase gera benefícios a curto e longo prazo e, predispõe a proteção da saúde na vida adulta (Lucena *et al.*, 2022).

Em levantamento realizado pelo Observatório de Saúde na Infância e trazido pela FIOCRUZ, revela que em 2022 14,2% das crianças brasileiras de até cinco anos estavam com excesso de peso, o que é evidenciado como um problema sério no Brasil, um número tão alto pode ter sido ocasionado pelo baixo nível de atividade física e a má alimentação, com a alta ingestão de alimentos industrializados durante a infância, que aumenta significativamente a cada ano, promovendo distúrbios no desenvolvimento e imaturidade dos sistemas fisiológico e imunológico (Melo, 2019).

Além disso, a diversidade de alimentos e a maneira como estes são ofertados influenciam na formação do paladar, auxiliando a relação da criança com a alimentação. Os alimentos ultraprocessados, por sua vez, possuem baixo valor nutricional e são hiperpalatáveis, por isso, o consumo desses alimentos, ainda que em pequenas quantidades, pode contribuir para o surgimento de deficiências nutricionais. Somado a isso, a ingestão excessiva e frequente desses alimentos tem sido relacionada com a ocorrência de dislipidemia em crianças e obesidade em todas as fases da vida (Bento *et al.*, 2017).

Quando introduzidos na infância, os ultraprocessados, podem provocar a redução da proteção imunológica e podem estimular o surgimento de alergias, dificultando os processos de digestão e absorção de nutrientes e afetando de maneira negativa o crescimento e desenvolvimento da criança, evidenciando seus malefícios em relação a alimentos naturais e minimamente processados (Lopes *et al.*, 2018).

Com isso, pontua-se a importância da realização de ações de educação alimentar e nutricional como forma de orientar quanto aos prejuízos à saúde provocados pelos alimentos industrializados, além de influenciar na ingestão de alimentos saudáveis, reduzindo na qualidade da alimentação (Silva *et al.*, 2021). Além da família, a escola tem um papel fundamental na consolidação dos hábitos alimentares da criança, pois o ambiente escolar contribui no aprendizado e mudança



ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

de comportamento quanto à alimentação, tanto pela merenda escolar fornecida, quanto pelas práticas pedagógicas desenvolvidas com os alunos, de maneira que, eles tenham contato com os mais diversos assuntos sobre esse tema (Piasetzki, 2018).

Portanto, a escola é um dos agentes sociais mais importante na vida do indivíduo, além de ser o ambiente que geralmente passamos boa parte do tempo, com isso é natural que nesse local tenhamos as primeiras experiências de vida e contato com conhecimento que levaremos para toda a vida, é na primeira infância onde a criança constrói grande partes dos hábitos e aprendizados, e isso tudo através de observação e experiência (Rosa *et al.*, 2015).

Sendo assim, é importante adotar estratégias que permitam melhor apreensão das informações, como a condução de atividades educativas dinâmicas, induzindo escolhas pautadas no pensamento crítico, adquirido com diálogo interativo (Teodoro *et al.*, 2018).

Consequentemente, a escola é um ambiente propício para o desenvolvimento da criança, inclusive, na formação de hábitos alimentares saudáveis através da educação nutricional, é importante adotar estratégias que permitam melhor apreensão das informações, como a condução de atividades educativas dinâmicas, induzindo escolhas pautadas no pensamento crítico, adquirido com diálogo interativo (Teodoro *et al.*, 2018).

Assim sendo, as estratégias lúdicas são bastante propícias para a realização de tal intervenção, ao desenvolver atividades utilizando recursos lúdicos, criativos e musicais, as crianças têm a oportunidade de usufruir da manifestação de suas vivências cotidianas e culturais. Observa-se ainda que a utilização desses recursos aproximam o público da atividade escolhida do desenvolvimento do pensamento crítico-reflexivo estimulando a fixação dos temas abordados (Santos; Bergold, 2020).

Diante disso, o projeto tem como objetivo relatar as práticas de promoção da



ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

educação alimentar e nutricional realizadas através de recursos lúdicos em escolares do ensino fundamental I da cidade de São João dos Patos- MA.

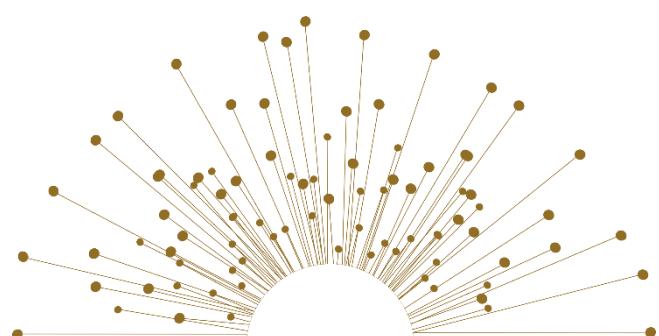
METODOLOGIA E DESENVOLVIMENTO

As atividades foram executadas em duas escolas da cidade de São João dos Patos – MA, sendo uma pública e outra privada, no período de setembro de 2023 a abril de 2024, o público atingido nesse projeto foi de 165 alunos.

O projeto de extensão contou com a participação de 5 acadêmicos do curso de educação física da Universidade Estadual do Maranhão caracterizados de super-heróis, onde cada um deles indicava um dos nutrientes essenciais para a saúde e bom desenvolvimento das crianças, são eles: cálcio (CA), ferro (FE), zinco (ZN), vitamina A (VIT A) e vitamina C (VIT C). Além disso, cada uma das fantasias era representada por uma cor, e sigla abreviada do nutriente que ela representa: Super cálcio (representado pelo símbolo, Ca e cor branca); Super ferro (representado pelo símbolo Fe e cor vermelha); Super zinco (representado pelo símbolo Zn e cor azul); Super vitamina A (representado pelo símbolo Vit A e cor laranja) e Super vitamina C (representado pelo símbolo Vit C e cor verde).

A maioria das atividades aconteceram nas aulas de educação física sempre no período matutino e o público atingido em todas as atividades foram os alunos do 2º ano na faixa etária de 7 a 8 anos. Como instrumento de avaliação do projeto, foi aplicado ao final das atividades um questionário online com os coordenadores e professores das escolas, além de receber feedbacks de observações e impressões dadas por eles ao longo do projeto.

Figura 1: Super-heróis do projeto.



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024



Fonte: Autor próprio (2025).

Os encontros aconteceram de maneira intercalada, sendo uma vez por semana na escola privada (n= 34 alunos), e na semana seguinte, na escola pública (n=93 alunos), nas quintas-feiras, em acordo estabelecido, previamente, pelas instituições participantes. Vale ressaltar que, a atividade realizada na escola A era repetida na semana seguinte na escola B, ou seja, o mesmo cronograma foi efetuado de maneira semelhante em ambas instituições, sendo utilizado aproximadamente um período de 50 minutos.

As atividades foram executadas seguindo sempre a mesma ordem de apresentação: Primeiro a entrada dos super-heróis com a vinheta (música 007), em seguida, o momento “EXERCITANDO-SE COM OS HEROIS” , reservado para incentivar os alunos a um estilo de vida mais ativo; posteriormente, era realizada uma atividade lúdica através de encenações que contavam a história de algum dos



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

super-heróis levantando seus principais aspectos (importância e benefícios, fontes alimentares, deficiência, sintomas e outros.).

Depois disso, o aluno representante daquele determinado nutriente abordado, fazia uma recapitulação das informações promovendo maior interação e participação dos alunos, reforçando sobre a importância do nutriente na saúde, e em quais alimentos podemos encontrar em maior abundância. Para finalizar, realizava-se uma

NOME DA ATIVIDADE	QUANTIDADE DE ALUNOS	ASSUNTO ABORDADO
Abertura do projeto	127	Importância da alimentação saudável
História do Super Ferro	127	Benefícios e importância do ferro na saúde
História do Super Zinco	127	Benefícios e importância do zinco na saúde
História do Super Cálcio e Vitamina A	127	Benefícios e importância do cálcio e vitamina A na saúde
Encerramento do projeto	127	Diferença de alimentos in natura, processados e ultraprocessados
Atividade extra	38	Importância da alimentação saudável e diferença de alimentos in natura, processados e ultraprocessados

dinâmica em forma de brincadeira ou jogos lúdicos para contribuir com a fixação do aprendizado das crianças.

Tabela 1: Atividades, quantidade de alunos e assuntos abordados ao longo do projeto.

Fonte: Autor próprio (2025).

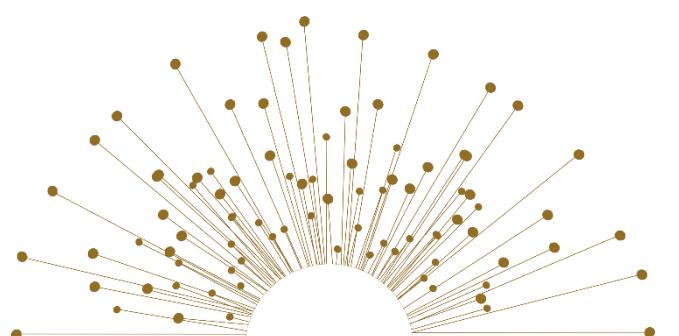
Como mostra a Tabela 1, ao longo do projeto foram realizadas 5 atividades em cada escola, além de 1 atividade extra, assim sendo, 11 atividades ao todo, sendo que, as temáticas escolhidas contemplavam sobre a importância dos mais

variados nutrientes contextualizando de forma prática na vida das crianças.

Na primeira apresentação do projeto ocorreu uma dramatização musical com todos os super-heróis, onde 4 deles simularam ser os filhos e a única personagem feminina do grupo (super Vit A) simulou ser a mãe. A encenação consistia no fato dos super-heróis não quererem comer alimentos saudáveis e, por consequência, ficavam fracos, sem disposição para brincar e com dificuldades no aprendizado (a ponto de não conseguirem realizar um problema matemático básico: $2+2=4$), mas com a insistência da mãe eles aceitaram comer frutas e os vegetais preparados, e imediatamente eles se fortaleciam, com vigor físico e melhor aprendizado conseguindo resolver o problema matemático.

Logo após a encenação, foram distribuídos espetinhos de frutas a todas as crianças presentes e se prosseguiu com a professora coordenadora do projeto apresentando o projeto às crianças e disserendo brevemente sobre a importância do se alimentar bem. Após isso foi realizado a dinâmica “Conhecendo os hábitos alimentares” onde cada criança teria que montar seu prato com os alimentos que elas mais consumiam no dia a dia, para isso foram disponibilizados pratos descartáveis e figuras impressas de alimentos de todos os grupos alimentares conforme a pirâmide alimentar (carboidratos, vegetais, frutas, carnes, laticínios, óleos, açucares, alimentos industrializados).

Essa dinâmica foi importante para fazermos um levantamento geral sobre como estava a alimentação de cada um e sobre o nível de conhecimento sobre a temática abordada.



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

Figura 2: Primeira atividade do projeto.



Fonte: Autor próprio (2025).

A segunda atividade realizada baseou-se na apresentação de uma historinha encenada onde o ferro era o personagem principal, e ele ajudava seu amigo que estava apresentando os sintomas de falta de ferro, além disso, esse amigo não gostava de comer os alimentos fontes desse mineral como, carnes, feijão e brócolis.

Logo após, o personagem super ferro montou uma roda de conversa com as crianças abordando sobre a importância do ferro e seus benefícios para a saúde, citou os alimentos que possuem maiores teores desse mineral e a diferença entre o ferro heme e o ferro não-heme, além de pontuar os prejuízos ocasionados pela deficiência do mesmo.

A dinâmica consistia em um campo minado, onde as crianças foram separadas em grupos e elas teriam a oportunidade de escolher onde pisar, podendo aparecer aleatoriamente uma “bomba” ou uma pergunta, caso fosse uma pergunta e ela respondesse certo à criança avançaria de posição, caso contrário, ela voltava

para trás da fila passando a vez para outra criança. Se aparecesse o desenho de uma “bomba”, ela seria eliminada e a vez seria passada para outra criança do seu time, a equipe que finalizasse primeiro era a campeã.

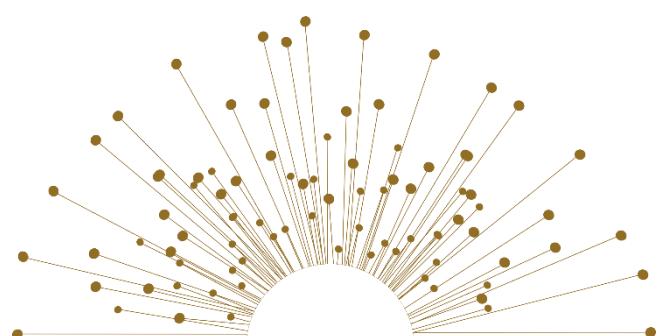
Figura 3: Segunda atividade do projeto (história do super ferro).



Fonte: Autor próprio (2025).

A terceira apresentação do projeto foi dramatizado a história do super zinco, onde ele era o personagem principal e o mesmo não queria consumir alimentos, fontes de zinco, então, ao tentar combater o crime na cidade de Alimentópolis com seu amigo, lutou contra a Dr. Fast Food e acabou sendo derrotado com facilidade e ficando doente.

Seu amigo super cálcio, na tentativa de ajudá-lo a achar o problema, levou-o ao vendedor maluco que resolveu a situação dando suplemento mágico rico em zinco, logo em seguida, o super zinco recuperou suas forças e voou em mais uma missão para salvar o mundo. Assim, conseguiram derrotar a Dr. Fast Food. Logo após a encenação foi apresentada as principais características do mineral zinco e seus benefícios. Para finalizar, foi realizada a dinâmica do jogo da memória com os



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

alimentos ricos em zinco para as crianças fixarem melhor os alimentos.

Figura 4: Terceira atividade do projeto (história do super Zinco)



Fonte: Autor próprio (2025).

No encontro seguinte, a atividade consistiu em uma dramatização sobre o cálcio e a vitamina A, que simulava o retorno às aulas, onde o super ferro era o professor, e na sala de aula estava ocorrendo uma discussão entre o super cálcio e a super Vit A, sobre quem era o mais importante dos dois para a saúde das crianças. Até que o super ferro interveio e mostrou que os dois eram importantes para o equilíbrio da saúde humana, logo após, foi realizado um diálogo com as crianças sobre os pontos abordados na encenação, incluindo os aspectos nutricionais tanto do cálcio quanto da vitamina A.

Para realização da dinâmica foram utilizados 2 dados de 6 lados, sendo que em um deles continha 3 imagens de alimentos ricos em vitamina A e 3 imagens de alimentos ricos em cálcio; enquanto o outro dado continha 6 cores diferentes. Eles

teriam que jogar o dado do alimento e dizer se o alimento era rico em cálcio ou vitamina A, caso acertassem, jogariam o dado das cores e dependendo da cor que iria sair ela teria que fazer um mini percurso pisando apenas nos papéis que possuíam aquela determinada cor sorteada. No caso de respostas incorretas sobre o alimento em questão, o aluno participante era conduzido para o final da fila.

Figura 5: Quarta atividade do projeto (história da super Vitamina A e super Calcio)



Fonte: Autor próprio (2025).

No último encontro foi realizada uma palestra pela coordenadora do projeto abordando sobre a diferença entre os alimentos in natura/minimamente

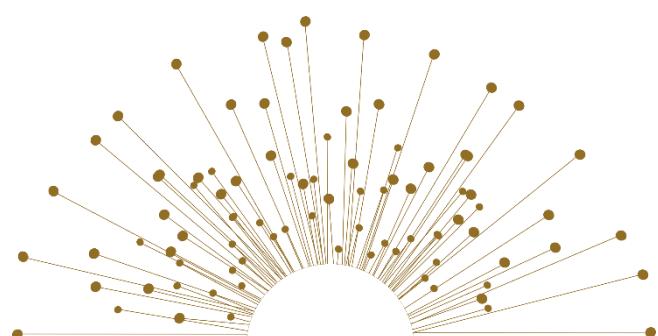


ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

processados, processados e ultraprocessados. Para uma melhor exposição do tema foi utilizado o recurso de uma “televisão” feita de papelão em que os super-heróis iam rolando as imagens dos diversos tipos de alimentos facilitando a compreensão dos alunos.

Em seguida, foi realizada a dinâmica “Indo as compras no supermercado” que consistiu na divisão das crianças em 3 grupos, sendo que cada um tinha um carrinho de supermercado representando um tipo de alimento: Carrinho verde = alimentos in natura/ minimamente processados; Carrinho amarelo= alimentos processados; Carrinho vermelho= alimentos ultraprocessados). Com as equipes organizadas em filas, cada aluno, por vez, deveria pegar o carrinho e seguir o percurso em torno de cones e bambolês e ao final do percurso deveriam selecionar um alimento da pequena quitanda (estante com vários alimentos expostos) correspondente ao tipo de alimento da sua equipe.

Ao final, foi realizada uma conferência dos alimentos recolhidos por cada equipe e pontuamos o número de acertos e erros, demonstrando quais alimentos não faziam parte daquele grupo de alimentos. Por fim, foram distribuídos lápis decorativos com a foto dos super-heróis, produzidos pela própria equipe, além disso, havia uma mesa exposta de frutas que foram servidas para cada criança presente. Nesta última atividade, em específico na escola pública, foi realizada com a presença de autoridades da UEMA Campus São João dos Patos- MA, a diretora do curso de Educação Física Licenciatura e servidores do corpo administrativo.

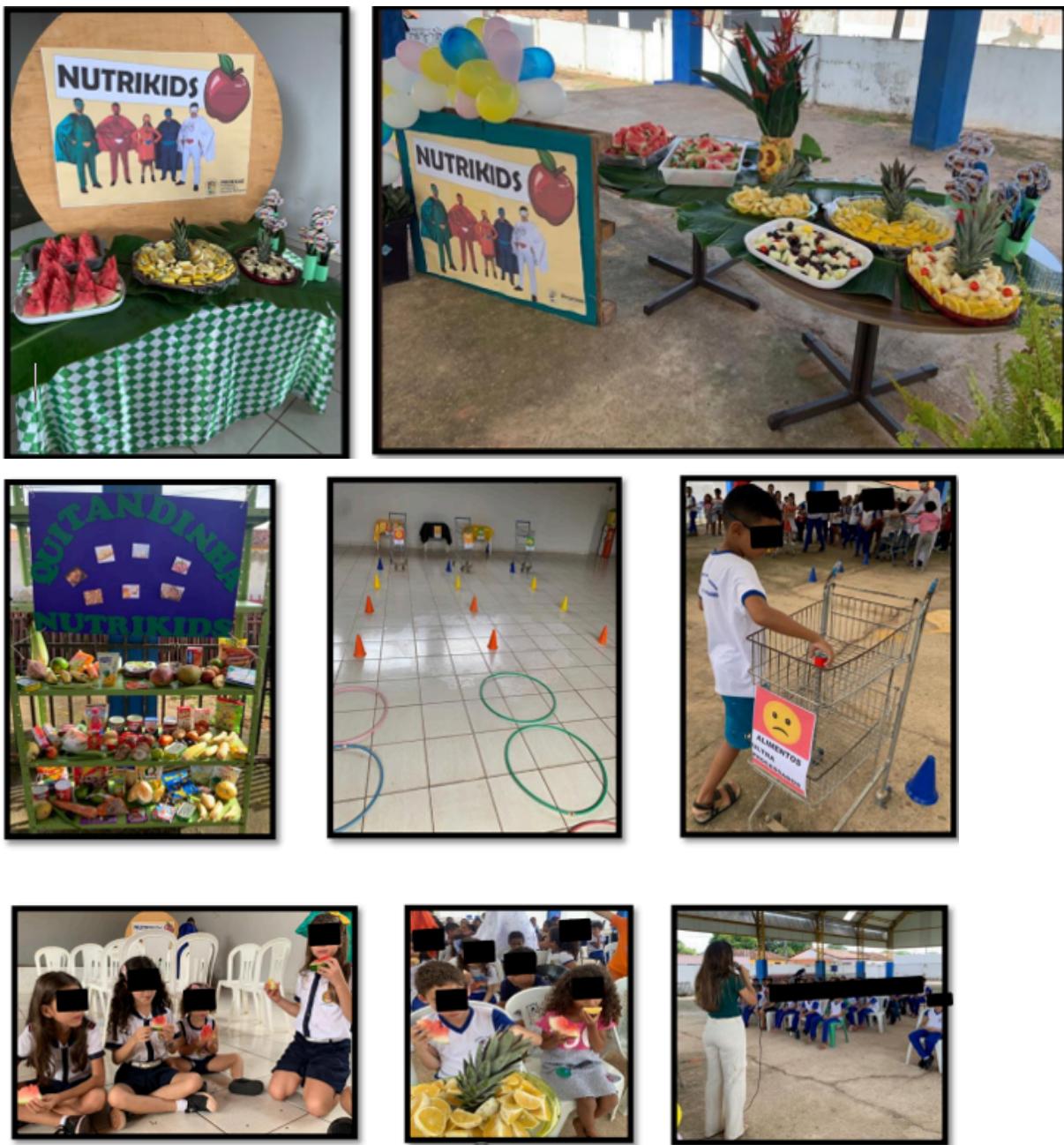


REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

Figura 6 – Última dinâmica do projeto



Fonte: Autor próprio (2025).

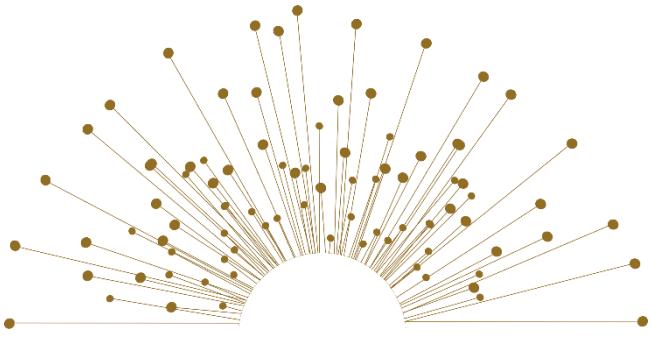


ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

Na atividade extra a equipe do projeto Nutrikids foi convidada para fazer uma apresentação na cidade vizinha de Patos Bons, pela Coordenadora de Educação do município, em uma escola pública.

Seguindo a mesma lógica das demais apresentações, iniciou-se com a entrada dos super-heróis ao som da vinhetinha (007) e logo após houve o momento “EXERCITANDO-SE COM OS HERÓIS”. Logo após isso a apresentação a dramatização musical sobre a importância da alimentação saudável referente a atividade do primeiro encontro do projeto.

Na sequência, aconteceu a palestra com a coordenadora do projeto falando sobre a diferença dos alimentos in natura/minimamente processados, processados e ultra processados, com o uso paralelo da televisão lúdica. Para finalizar, realizamos a dinâmica “Indo as compras no supermercado”, e, por fim, houve a distribuição de frutas e entrega do lápis decorativo do nutrikids. Contamos com a presença da secretaria de educação e da Coordenadora de Educação de Patos Bons –MA.



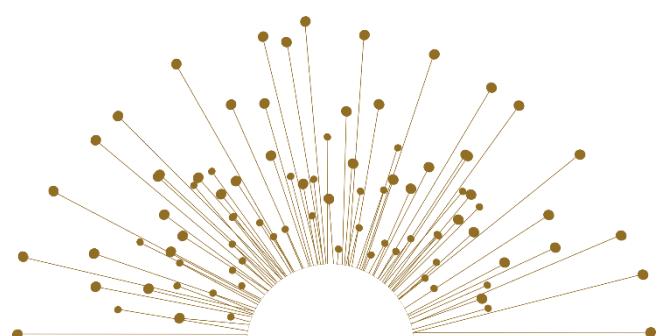
REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

Figura 7: Atividade extra do projeto executada na cidade de Pastos Bons – MA





REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

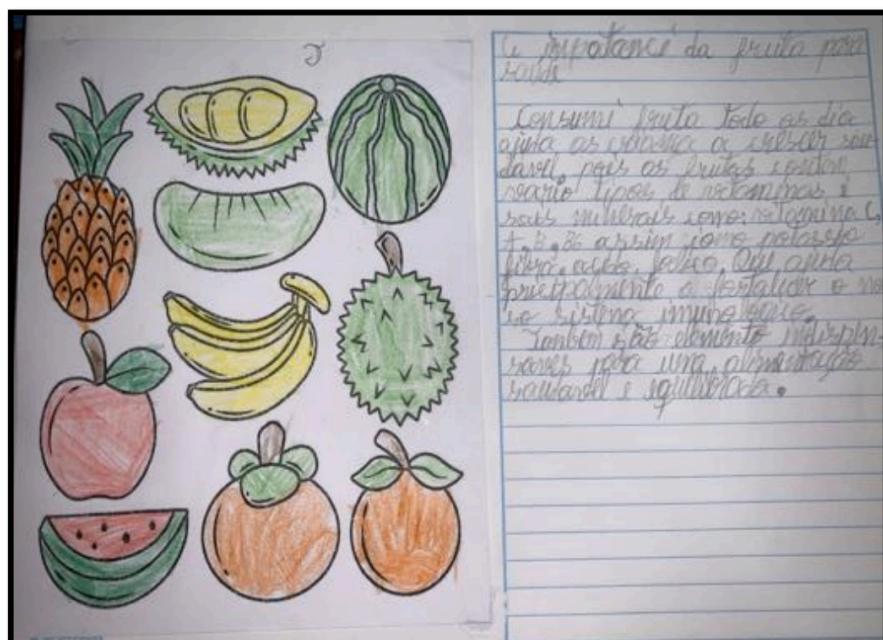
ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

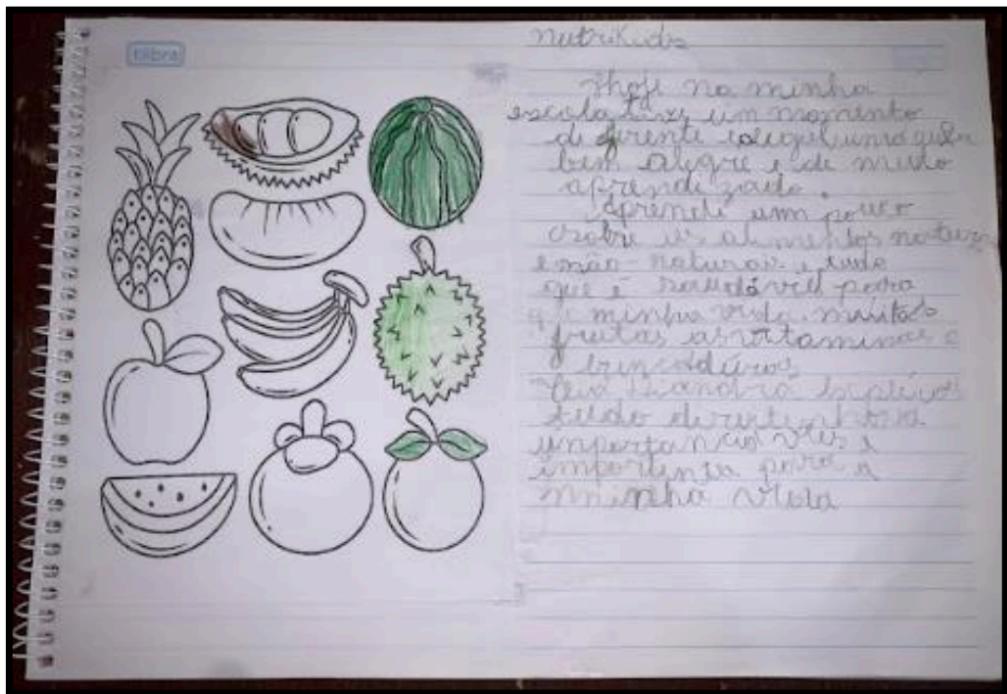


Fonte: Autor próprio (2025).

Ao final do projeto alguns professores fizeram atividades com os alunos sobre o que elas aprenderam durante a execução do mesmo, um exemplo foi uma produção textual que um dos professores fez com seus alunos, alinhando assim o conteúdo que estava sendo repassado em aula e nossas atividades.

Figura 8: Alguns textos produzidos por alunos.





RESULTADOS E DISCUSSÕES

O projeto Nutrikids atendeu aos objetivos de apresentar os principais micronutrientes relacionados com a saúde e o desenvolvimento infantil, focando nos minerais cálcio, ferro, zinco e nas vitaminas A e C. Além disso, fornecemos informações sobre a alimentação saudável levando em consideração seus aspectos básicos: quantidade, qualidade, harmonia e adequação.

Através da ludicidade foram transmitidos muitos conhecimentos de alimentação e nutrição de maneira divertida, dinâmica e prática despertando curiosidade nos alunos e a noção de escolhas alimentares inteligentes. Percebeu-se que a estratégia lúdica foi essencial para alcançarmos nossos objetivos, facilitando o processo de aprendizado e de interação durante as atividades. Os efeitos positivos do projeto também foram mencionados pelos professores, contribuindo, inclusive, em suas práticas disciplinares.



ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

Ao longo dos encontros foram observados alguns resultados significativos por parte dos alunos, eles já diziam estar consumindo alimentos mais saudáveis, como frutas e legumes, e reduzindo os lanches industrializados (biscoitos, refrigerante e sorvete e outros). E esse conhecimento sendo repercutido em casa para seus pais e familiares.

Diante dos resultados obtidos, confirma-se que os objetivos do projeto foram alcançados de maneira satisfatória, onde as informações repassadas sobre alimentação e nutrição surtiram efeitos sobre o aprendizado e mudança de práticas alimentares dos alunos participantes.

Quando questionados sobre o uso das estratégias lúdicas para repasse dos conteúdos de educação nutricional, os professores reagiram de maneira positiva relatando que foi uma maneira divertida de ensinar e que contribui para prender a atenção dos alunos naquilo que estava sendo abordado, gerando maior interesse e participação das crianças.

Além disso, os professores foram unânimes ao responderem que começaram a receber mais questionamentos sobre questões envolvendo os alimentos e seus nutrientes, assim como, mudanças na escolha dos alimentos levados para o lanche escolar, com presença de frutas. Alguns alunos também relataram ter passado a consumir algumas frutas que antes não gostavam e até mesmo maior disposição para provar os vegetais (verduras e frutas) ainda desconhecidos pelo próprio paladar.

Quanto a visão geral dos professores e coordenadores em relação à execução e a ideia central do projeto foi de ótimos feedbacks, chegando a mencionar que o projeto foi de extrema importância para a alimentação e saúde dos alunos, contribuindo também no desenvolvimento das suas didáticas em sala de aula, em disciplinas como ciências e até mesmo produção textual.

Diante da relevância do projeto, obteve-se como sugestões a continuidade do

projeto nas outras séries como forma de promover melhores hábitos alimentares, assim como trabalhar a temática nas demais escolas do município.

Quanto aos alunos participantes, observa-se comentários bem positivos e informações sobre alimentação já adquiridas após as atividades executadas pelo projeto, tanto nos encontros realizados quanto em suas produções textuais. Em ambas as escolas foram observados interesses para participar das rodas de conversa, para questionar e interagir nas brincadeiras e dinâmicas.

Com os resultados e discussões do presente trabalho, foi possível verificar que as crianças possuem certo conhecimento, mas que o mesmo foi aprimorado e ampliado, além disso, colocado em prática no dia a dia, muitas mães relataram para as professoras e diretora da unidade a melhora do hábito alimentar de seus filhos, isso porque as crianças desenvolveram frente aos alimentos a aceitação, e também, se tornaram mais corajosas ao provar alimentos que são considerados in natura (MAIA *et al.*, 2023).

Correlacionando com o nutrikids podemos analisar uma semelhança em relação aos feedbacks dados tanto por alunos quanto professores. Com o maior conhecimento em relação aos produtos industrializados e a importância do consumo de frutas que contêm vitaminas e minerais necessários para o desenvolvimento e a saúde das crianças.

Ao realizar um levantamento em bancos de dados a respeito da alimentação das crianças, foi possível constatar que os alimentos processados e ultraprocessados eram consumidos com frequência, além de hábitos inadequados, os tubérculos, legumes, verduras e frutas não estavam presentes em quantidades adequadas na rotina alimentar (Oliveira *et al.*, 2024).

Em todo o processo de aplicação do projeto podemos notar claramente que as crianças não tinham uma alimentação adequada e é perceptível que elas comiam bastantes produtos industrializados. elas tiveram um conhecimento mais amplo da

importância do consumo de alimentos saudáveis depois do projeto, onde deixaram claro a empolgação de provarem novas frutas e gostarem, e indicarem para as mães colocarem no seu dia-a-dia.

A abordagem de estratégia nutricional para promover a alimentação saudável e prevenir a anemia em crianças, mostrou-se efetiva em influenciar positivamente o comportamento das crianças, promovendo uma mudança no hábito alimentar para o consumo de alimentos mais variados e ricos em frutas e vegetais, bem como em alimentos fontes de ferro (Rosa et al., 2015).

A mesma utilizada no Nutrikids foi de grande relevância, pois com elas e através da lúdicode que elas passam, as crianças aprendem brincando. Se os super-heróis que elas tanto admiraram comem e se alimentem bem, as mesmas também irão comer e dispor de uma boa alimentação.

Influenciados pela genética, biologia, fatores psicossociais e comportamentos de saúde, o sobrepeso e a obesidade na infância são um problema complexo de saúde pública que afeta a maioria dos países desenvolvidos em todo o mundo. Além disso, os principais contribuintes para a obesidade são a má alimentação e inatividade física (Ali, A.; Al-Ani, O.; Al-Ani, 2024).

Ao desenvolver o projeto, o objetivo principal foi de fazer com que as crianças melhorassem seus hábitos alimentares, bem como para prevenir o sobrepeso e obesidade prematura, nas escolas trabalhadas não observamos casos dessa situação, mas os hábitos alimentares eram bastante preocupantes.

A obesidade em geral traz consequências significativas para a saúde a curto e longo prazo, também está associada a uma redução significativa na qualidade de vida e a piores resultados em saúde mental. Ela ocorre quando a ingestão energética excede o gasto energético, ou seja, a criança come mais do que gasta. A obesidade em crianças é influenciada por uma interação complexa de fatores genéticos, ambientais, socioeconômicos e comportamentais. A relação entre o

comportamento de uma criança e a obesidade infantil é multifacetada e influenciada por vários fatores, incluindo hábitos alimentares, níveis de atividade física, comportamentos sedentários, dinâmica familiar, status socioeconômico e fatores ambientais (Smith; Fu; Kobayashi, 2020).

O projeto a todo momento buscou promover o conhecimento mais abrangente da alimentação e seus benefícios, e é claro, com a junção de uma atividade física adequada. Sabe-se que apenas o conhecimento alimentar repassado para as crianças não vai fazer com que seja prevenindo a obesidade e promova uma alimentação melhor a elas, só que acreditamos que isso seja um bom começo de muitos processos em busca da saúde no futuro.

No Brasil, segundo o Ministério da Saúde, a obesidade infantil já afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos, isso é 13,2% das crianças entre 5 e 9 anos, em dados publicados em 2021 e atualizados em 2022. O ministério traz avisos e ressalta a importância de ambientes alimentares adequados e educação alimentar desde cedo (Brasil, 2021).

Os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável (ODS), estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (ONU) na agenda 2030 são 17 objetivos estabelecidos para cuidar de temas importantes para melhorar o mundo, e um desses objetivos é o item 3, que descreve “Saúde e bem-estar”, onde estão descritas inúmeros objetivos, que, um deles é o cuidado com alimentação de todos, inclusive das crianças (Organização das Nações Unidas no Brasil, 2025).

CONCLUSÃO

O projeto Nutrikids cumpriu com sucesso seus objetivos de promover a educação alimentar e nutricional de forma lúdica, influenciando positivamente os hábitos alimentares dos alunos participantes.

Ao longo do projeto houve desafios como a disponibilidade de recursos, por

algumas vezes foram feitas adequações de recursos já utilizados para a realização de outra atividade, outro ponto foi o planejamento das atividades, por mais que foi planejado um cronograma do que seria feito, o mesmo era sempre adaptá - lo de acordo com o contexto, as estratégias para execução positiva do projeto foi sempre o planejamento bem detalhado do que foi realizado e a distribuição de tarefas no grupo, bem como o planejamento de plano A e B e com tempo hábil, previamente a aplicação das atividades.

Através de atividades interativas, as crianças desenvolveram maior consciência sobre a importância de uma alimentação saudável, refletindo mudanças em suas escolhas diárias e despertando interesse por alimentos mais nutritivos. O sucesso do projeto sugere sua relevância e continuidade.

REFERÊNCIAS

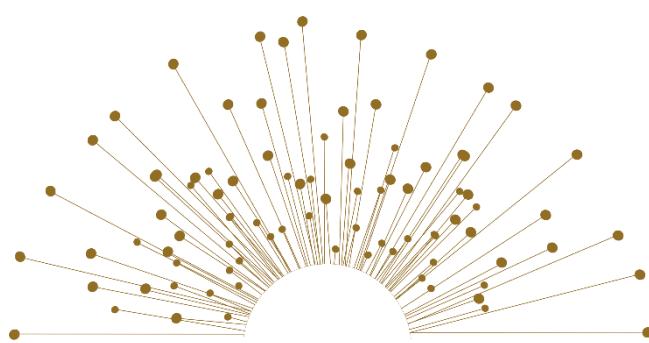
DAVI, T. N.; LOPES, F. M. INCLUSÃO DE HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NA EDUCAÇÃO INFANTIL COM ALUNOS DE 4 E 5 ANOS. **Cadernos da FUCAMP**, v. 15, n. 24, 2016.

BENTO, B. M. A. et al. A higher number of school meals is associated with a less-processed diet,. **Jornal de Pediatria**, v. 94, p. 404–409, ago. 2018.

SILVA, G. A. P.; COSTA, K. A. O.; GIUGLIANI, E. R. J. Infant feeding: beyond the nutritional aspects. **Jornal de Pediatria**, v. 92, p. 2–7, jun. 2016.

TEODORO, M. A. et al. Estratégia de educação alimentar e nutricional na prevenção de distúrbios nutricionais em pré-escolares. **Extensio: Revista Eletrônica de Extensão**, v. 15, n. 31, p. 15–30, 12 setembro 2024.

OLIVEIRA, J. S. et al. Educação alimentar nutricional: uma abordagem lúdico-didática para crianças do ensino fundamental. **RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento, São Paulo**, v.18, n. 112, p.152-163, Jan./Fev., 2024. Disponível em: [RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento](http://www.rbone.com.br/index.php?r=home). Acesso em: 12 de setembro 2024.



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

SANTOS, Ana Paula Machado dos; BERGOLD, Leila Brito. Oficinas musicais: a utilização do lúdico e da música para Educação Alimentar e Nutricional com escolares. **Revista da Associação Brasileira de Nutrição-RASBRAN**, v. 9, n. 2, p. 88-93, 2018. Disponível em: <https://www.rasbran.com.br/rasbran/article/view/855>. Acesso em: 12 de setembro de 2024.

LONGO-SILVA, G. et al. Introdução de refrigerantes e sucos industrializados na dieta de lactentes que frequentam creches públicas. **Revista Paulista de Pediatria**, v. 33, p. 34–41, mar. 2015.

LUCENA, N. et al. Marcadores do consumo de alimentos ultraprocessados em crianças de 06 a 23 meses no brasil, 2015 a 2018. **Rev. Ciênc. Plur**, p. e26022–e26022, 2022.

MELO, L. R. DE S. **A ludicidade como ferramenta de educação alimentar e nutricional para a promoção de uma alimentação saudável e adequada**. bachelorThesis. Disponível em: <https://repositorio.ufpe.br/handle/123456789/36266>. Acesso em: 12 de setembro 2024.

FERNANDES, S.,L.R. **Proposta pedagógica para a educação infantil**: a ludicidade como instrumento de aprendizagem. Orientador: Laís Jubini Callegario. 40 fl. TCC (Pós-Graduação). Instituto Federal do Espírito Santo, Campus Piúma, Pós-Graduação Lato Sensu em Práticas Pedagógicas, 2022. Disponível em: <https://repositorio.ifes.edu.br/handle/123456789/3126> Acesso em: 28 de junho 2024.

CONCEIÇÃO, E.M.S.; SILVA, J.P.; AGRIPINO, J.L.S.; PFINGSTAG, K.F.F; FERREIRA, M.D.; LIMA, R.K.C. Hábitos alimentares saudáveis na educação infantil. **Revista Ibero – Americana de Humanidade, Ciência e Educação – REASE**, São Paulo, v.8, n. 01, p.1781-1800, jan., 2022. Disponível em: <https://periodicorease.pro.br/rease>. Acesso em: 24 de junho 2024.

TEIXEIRA, D. B.; SILVA, B. P.; MOREIRA, M. E. C. (2020). **Alimentação, anemia e desnutrição em crianças em fase pré-escolar**. SAÚDE DINÂMICA, 2(1), 10-26

MAIA, I. E. O.; SOUZA, C. T.; FRANCISQUETI-FERRON, F. V.; SOUZA, D. T. Educação nutricional para melhorar dos hábitos alimentares infantis em pré-escolares do município de agudos- SP. **RBONE – Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento**, São Paulo, v. 17, n. 110, p.594-603, Set./Out., 2023. Disponível em: [RBONE - Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento](https://periodicorease.pro.br/rease). Acesso em: 28 de junho 2024.



REVISTA CAPIM DOURADO

Diálogos em Extensão

ISSN nº 2595-7341 Vol. 8, n. 1, Jan-Abr., 2024

ROSA, S. A. M.. Super-heróis em educação nutricional: o lúdico na promoção da saúde e prevenção da anemia em pré-escolares. **O mundo da saúde**, São Paulo, v.39, n.4, p.495-503, Jan./Dez., 2015. Disponível em: <https://revistamundodasaude.emnuvens.com.br/mundodasaude>. Acesso em: 28 de junho 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS NO BRASIL. *ONU Brasil*. Disponível em: <https://brasil.un.org/pt-br>. Acesso em: 2 maio 2025

BRASIL. Ministério da Saúde. *Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil*. Disponível em: <https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil>. Acesso em: 2 maio 2025.

SMITH, J. D.; FU, E.; KOBAYASHI, M.. Prevention and Management of Childhood Obesity and its Psychological and Health Comorbidities. **Annual Review of Clinical Psychology**, v. 16, p. 351-378, 7 de maio de 2020.

ALI, A.; AL-ANI, O.; AL-ANI, F. Children's behaviour and childhood obesity. **Pediatric Endocrinology, Diabetes, and Metabolism**, v. 30, n.3, p. 148-158, 2024.