

ARTIGO ORIGINAL

**RELATO DE EXPERIÊNCIA: “Projeto Comer para poder crescer: promoção da alimentação saudável em crianças da educação infantil”**

*EXPERIENCE REPORT: “Eat to grow project: promoting healthy eating among children in early childhood education”*

*INFORME DE EXPERIENCIA: “Proyecto Comer para Crecer: promoviendo la alimentación saludable en niños de educación infantil”*

**MARIA MADALENA GOMES PEREIRA MÁXIMO**

Mestre em Ciências da Saúde. Universidade Estadual do Piauí, Docente Assistente, Floriano-PI.

[mariamadalena@frn.uespi.br](mailto:mariamadalena@frn.uespi.br)

<https://orcid.org/0000-0001-5098-5045>

**FRANCIVALDO DE DEUS COELHO**

Graduando em Enfermagem. Universidade Estadual do Piauí, Floriano-PI.

[f.de.deus.c@aluno.uespi.br](mailto:f.de.deus.c@aluno.uespi.br)

<https://orcid.org/0009-0000-8620-1310>

**EMILIA DOS SANTOS SILVA**

Graduanda em Enfermagem. Universidade Estadual do Piauí, Floriano-PI.

E-mail: [emiliadossantoss@aluno.uespi.br](mailto:emiliadossantoss@aluno.uespi.br)

Orcid do autor: <https://orcid.org/0009-0006-9167-4896>

# **RELATO DE EXPERIÊNCIA: “Projeto Comer para poder crescer: promoção da alimentação saudável em crianças da educação infantil”**

*EXPERIENCE REPORT: “Eat to grow project: promoting healthy eating among children in early childhood education”*

*INFORME DE EXPERIENCIA: “Proyecto Comer para Crecer: promoviendo la alimentación saludable en niños de educación infantil”*

## **Resumo**

O presente artigo descreve a experiência de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Estadual do Piauí - UESPI no projeto de extensão "Comer para poder Crescer: promoção da alimentação saudável em crianças da educação infantil". O projeto realizado entre janeiro e novembro de 2024 era voltado para crianças de 4 a 7 anos de escolas públicas do município de Floriano-PI com foco na promoção de alimentação saudável e as práticas de higiene antes de realizar refeições. A metodologia incluiu apresentações teatrais, dinâmicas de higiene das mãos e o uso do "semáforo nutricional" para conscientizar sobre a alimentação saudável. Os resultados revelaram que a abordagem lúdica se mostrou eficaz na promoção de hábitos saudáveis e contribuiu para a participação das crianças. O relato concluiu que os projetos educativos com metodologias que permitem a participação ativa dos alunos são fundamentais para a compreensão e replicação de hábitos saudáveis, havendo a necessidade de se continuar investindo em estratégias que promovam a saúde infantil de forma acessível e participativa.

**Palavras-chave:** Educação em saúde; Dieta Saudável; Promoção da saúde alimentar e nutricional.

## **Abstract**

This article describes the experience of nursing students from the State University of Piauí - UESPI in the extension project "Eating to Grow: promoting healthy eating in early childhood education children". The project, carried out between January and November 2024, was aimed at children aged 4 to 7 years old from public schools in the city of Floriano-PI, focusing on promoting healthy eating and hygiene practices before meals. The methodology included theatrical presentations, hand hygiene dynamics, and the use of the "nutritional traffic light" to raise awareness about healthy eating. The results revealed that the playful approach proved to be effective in promoting healthy habits and contributed to children's participation. The report concluded that educational projects with methodologies that allow active participation of students are fundamental for understanding and replicating healthy habits, and there is a need to continue investing in strategies that promote children's health in an accessible and participatory way.

**Keywords:** Health Education; Diet, Healthy; Food and Nutritional Health Promotion.

## Resumen

Este artículo describe la experiencia de estudiantes de Enfermería de la Universidad Estadual de Piauí - UESPI en el proyecto de extensión "Comer para poder Crecer: promoviendo la alimentación saludable en niños de educación infantil". El proyecto realizado entre enero y noviembre de 2024 estuvo dirigido a niños de 4 a 7 años de escuelas públicas de la ciudad de Floriano-PI con foco en promover prácticas de alimentación saludable y higiene antes de las comidas. La metodología incluyó presentaciones teatrales, dinámicas de higiene de manos y el uso del "semáforo nutricional" para concientizar sobre alimentación saludable. Los resultados revelaron que el enfoque lúdico fue eficaz para promover hábitos saludables y contribuyó a la participación de los niños. El informe concluyó que los proyectos educativos con metodologías que permitan la participación activa de los estudiantes son fundamentales para comprender y replicar hábitos saludables, y es necesario seguir invirtiendo en estrategias que promuevan la salud infantil de manera accesible y participativa.

**Palabras clave:** Educación en Salud; Dieta Saludable; Promoción de Salud Alimentaria y Nutricional.

## Introdução

---

Nos primeiros anos de vida, a criança passa por diversas mudanças e avanços significativos. Dessa forma, a nutrição desempenha um papel fundamental para que esse desenvolvimento aconteça de maneira satisfatória (Seabra, 2022). Nesse contexto, a escola se torna um ambiente estratégico, não apenas para promover educação alimentar, mas também para facilitar o acesso a uma alimentação equilibrada por meio de intervenções nutricionais eficazes (Oliveira, 2018).

Uma alimentação equilibrada é essencial para prevenir tanto a desnutrição em suas diferentes formas quanto o surgimento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT), como diabetes, problemas cardiovasculares, acidente vascular cerebral (AVC) e câncer. Por outro lado, hábitos alimentares inadequados e a inatividade física representam os maiores fatores de risco para a saúde em nível global (OPAS e OMS, 2023).

Além disso, a falta de higiene na hora da alimentação pode trazer algumas consequências, pois os seres vivos possuem instintos naturais para se alimentar, se defender e se orientar. No entanto, no caso do ser humano, esses mecanismos naturais não são adequados para sua adaptação às mudanças nas condições de vida.

Consequentemente, a criança é a mais vulnerável entre os seres vivos e requer cuidados constantes por parte dos adultos (Brasil; *et al*, 2002).

Ademais, nos últimos anos, houve transformações no hábito alimentar da população brasileira, marcadas pela redução no consumo de alimentos frescos e pouco processados, ao mesmo tempo em que observamos um aumento na preferência por produtos industrializados e ultraprocessados. Essas alterações resultaram em uma dieta com maior teor calórico, acompanhada de um incremento no consumo de aditivos químicos, ao passo que a ingestão de fibras foi reduzida (Silva, 2019).

Assim, vale ressaltar que isso levou ao aumento de mais de cinco vezes no índice de obesidade entre os indivíduos mais jovens (Brasil, 2019). Fato este que implica em maiores chances de doenças cardíacas, pressão alta, diabetes e até mesmo alguns tipos de câncer. Conclui-se, assim, que a alimentação desempenha um papel crucial no progresso humano.

O conhecimento sobre a oferta nutricional adequada para crianças requer atenção, visando promover mudanças e melhorias nos cuidados alimentares voltados a esse público. Nesse contexto, o enfermeiro, enquanto educador, desempenha um papel fundamental ao estimular a conscientização sobre a importância da nutrição, contribuindo para a educação continuada. Assim, os profissionais de enfermagem se destacam como agentes essenciais nesse processo, pois estão à frente de diversos programas na Atenção Primária em Saúde (APS) e frequentemente estabelecem o primeiro contato com os pacientes (Oliveira *et al.*, 2018).

Consequente, a escola desempenha um papel essencial na construção do conhecimento, no fortalecimento da autoestima e no desenvolvimento de habilidades para a vida, tanto dos alunos quanto dos colaboradores e da comunidade. Sendo um espaço propício para a formação de hábitos e a construção da cidadania, torna-se fundamental integrar conteúdos que incentivem a promoção da saúde, com foco em uma alimentação adequada e equilibrada (Seabra, 2022).

Em face do exposto, este trabalho objetiva relatar a experiência de acadêmicos na assistência de enfermagem, no âmbito da alimentação saudável com o objetivo de fomentar o bem-estar infantil, prevenir doenças e outros problemas, particularmente

aqueles relacionados ao sedentarismo, práticas alimentares saudáveis e higiene. Essa é uma tática para enfrentar a desnutrição e obesidade infantil, ao mesmo tempo que promove a saúde, direcionada para suprir as carências nutricionais dos estudantes que frequentam pouca informação nutricional.

## **METODOLOGIA**

---

Trata-se de um estudo descritivo do tipo relato de experiência, o qual aborda a vivência de acadêmicos de Enfermagem da Universidade Estadual do Piauí (UESPI) sobre a alimentação saudável no âmbito da educação infantil, destinado às crianças de escolas públicas da zona e urbana abrangendo a faixa etária 4 a 7 anos de idade do município de Floriano- PI, no qual foram realizadas atividades de promoção de saúde que visem combater os maus hábitos de alimentação e promover práticas de higiene adequadas entre os alunos da escola, visando melhorar seu bem-estar físico e mental. As escolas visitadas estão localizadas na zona urbana de Floriano-PI.

As atividades descritas neste estudo foram realizadas entre os meses de janeiro a novembro de 2024, em 6 escolas de ensino infantil da cidade de Floriano, através do projeto de extensão “Comer para poder crescer: promoção da alimentação saudável em crianças da educação infantil”, e foram supervisionadas por uma docente da Universidade Federal do Piauí, também, coordenadora do projeto.

## **RESULTADOS E DISCUSSÕES**

---

A implementação do projeto "Comer para Poder Crescer" revelou-se uma estratégia eficaz na promoção de hábitos alimentares saudáveis e práticas de higiene entre as crianças. Por meio de uma abordagem lúdica e interativa, o projeto conseguiu captar a atenção do público em questão e estimulou a participação no processo de aprendizagem. As atividades realizadas incluíram apresentações teatrais, práticas de higienização das

mãos e dinâmicas interativas, tais atividades foram fundamentais para a assimilação do conteúdo.

A princípio, a apresentação teatral funcionou como um recurso pedagógico atrativo para transmitir conceitos essenciais sobre alimentação saudável e higiene antes de realizar refeições. O uso de personagens temáticos, como frutas e vegetais, contribuiu para facilitar a associação de elementos da alimentação saudável ao dia a dia das crianças. A interação das crianças foi um fator determinante, pois as mesmas não apenas assistiram às peças, mas também participaram por meio de perguntas e respostas e, ainda, realizaram a prática de higienização das mãos, o que promoveu maior interesse em busca da compreensão da temática.

Dessa forma, a prática de lavagem das mãos foi inserida como uma atividade didática, na qual reforçou a importância da higienização correta das mãos antes das refeições. Para tornar a atividade mais visual e atrativa, usou-se luvas descartáveis e tinta *guache* para simular o sabão. Essa metodologia permitiu que as crianças visualizassem a necessidade de realizar a higienização em todas as partes das mãos.

Tal metodologia mostrou-se bastante eficiente, pois possibilitou que as crianças associassem a prática lúdica, podendo/devendo repetir antes de todas as refeições. Durante a demonstração, os discentes extensionistas reforçaram a importância de limpar regiões frequentemente negligenciadas, como entre os dedos e embaixo das unhas, assim como o dorso da mão. Essa prática gerou alguns questionamentos entre os alunos que, ao serem sanados, os alunos demonstraram entendimento e ainda mais interesse na temática.

Além dessas atividades já mencionadas, utilizou-se dinâmicas com materiais visuais, como imagens ilustrativas e cartões coloridos denominados de “semáforo nutricional”, no qual classificava os alimentos em três categorias: verde para os que podem ser consumidos livremente, amarelo para os que devem ser ingeridos com moderação e vermelho para aqueles cujo consumo deve ser reduzido. Essa abordagem facilitou a compreensão sobre a importância de haver um equilíbrio alimentar e permitiu que as crianças associassem, de maneira objetiva, quais alimentos são mais benéficos para a saúde. Com mais esses recursos didáticos, observou-se uma maior compreensão das crianças acerca do tema.

A avaliação do aprendizado ocorreu por meio de questionamentos simples orais aplicados ao final das atividades realizadas. As respostas revelaram que a maioria das crianças conseguiram absorver informações transmitidas, demonstrando-se conscientizadas sobre a relevância da higiene e da alimentação saudável. Além disso, observou-se entusiasmo por parte dos alunos, que relataram intenções de aplicar os conhecimentos adquiridos no dia a dia, como lavar as mãos antes das refeições e evitar o consumo excessivo de alimentos industrializados.

Dessa forma, os resultados obtidos evidenciam a eficácia do projeto na promoção da educação alimentar e na conscientização sobre a importância da higienização das mãos antes das refeições. As combinações de diferentes metodologias aplicadas no projeto mostraram-se essenciais para garantir que o conteúdo fosse absorvido e compreendido pelas crianças. Além disso, a abordagem usada que possibilitou a participação das crianças no processo de ensino e aprendizado foi o fator primordial para os resultados expressivos obtidos.

Portanto, os resultados obtidos reforçam a importância da continuidade de iniciativas como o projeto "Comer para Poder Crescer", que utiliza metodologias que potencializam mudanças de hábitos e contribuem para saúde e bem-estar. A recepção dos alunos e a participação dos mesmos indicam que a estratégia adotada contribuiu de forma significativa para a construção de comportamentos que visem a ingestão de uma alimentação saudável e medidas de higiene antes de realizar as refeições no dia a dia.

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

---

Os resultados obtidos ao longo das apresentações do projeto "Comer para Poder Crescer" evidenciam a eficácia de metodologias lúdicas e interativas na promoção de hábitos alimentares saudáveis e práticas de higiene entre crianças. A utilização de peças teatrais, combinada com atividades práticas como a simulação da lavagem das mãos e dinâmicas com cartões coloridos, demonstrou ser uma abordagem didática envolvente, capaz de captar a atenção do público infantil e facilitar a assimilação dos conteúdos abordados.

A participação ativa das crianças, bem como suas respostas aos questionamentos propostos ao final de cada atividade, indica que os objetivos do projeto foram alcançados de maneira satisfatória. O entusiasmo e o interesse demonstrados reforçam a importância de continuar investindo em estratégias pedagógicas que estimulem o aprendizado de forma lúdica, tornando a educação nutricional e a higiene pessoal temas acessíveis e atrativos.

Além disso, a evolução das atividades ao longo das apresentações permitiu a introdução de novos recursos, como o uso de imagens impressas e a associação dos alimentos a um sistema de cores, o que contribuiu para uma maior fixação do conteúdo. A flexibilidade da abordagem possibilitou adaptações conforme o contexto e o público atendido, garantindo que as mensagens transmitidas fossem compreendidas de maneira clara e objetiva.

Dessa forma, os resultados obtidos destacam a relevância de iniciativas educativas que unem entretenimento e conhecimento para transformar comportamentos desde a infância. O impacto positivo observado reforça a necessidade de expandir o projeto e de incentivar novas ações voltadas para a educação alimentar e a promoção da saúde infantil, consolidando a formação de hábitos mais saudáveis e sustentáveis a longo prazo.

## REFERÊNCIAS

---

ALVES, Ana Karen de Sousa; *Et al.* **Educação alimentar infantil: um relato de experiência. Encontros Universitários da UFC.** 2019. Disponível em: <https://www.periodicos.ufc.br/eu/article/view/54813>. Acesso em: 14 de mar de 2025.

BRASIL. Ministério da Saúde; *ET al.* **Alimentação saudável.** BVS. 2019. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado\\_alimentos.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/cuidado_alimentos.pdf). Acesso em: 13 mar de 2025.

OLIVEIRA, Évelen Copello de; *Et al.* **Educação alimentar e nutricional na escola: relato de experiência em uma residência multiprofissional.** 2018. Disponível em: [https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq\\_trabalhos/18203/seer\\_18203.pdf](https://guri.unipampa.edu.br/uploads/evt/arq_trabalhos/18203/seer_18203.pdf). Acesso em: 12 mar de 2025.



OPAS. Organização Pan-Americana da Saúde. OMS. Organização Mundial de Saúde. **Relatório da ONU: 131 milhões de pessoas na América Latina e no Caribe não têm acesso a uma dieta saudável. 2023.** Disponível em: <https://www.paho.org/pt/noticias/19-1-2023-relatorio-da-onu-131-milhoes-pessoas-na-america-latinae-no-caribe-nao-tem>. Acesso em: 13 de mar de 2025.

SEABRA, R. F; *Et al.* Alimentação saudável na infância: um relato de experiência. **Revista Eletrônica Acervo Saúde.** 2022. Disponível em: <https://acervomais.com.br/index.php/saude/article/view/9306>. Acesso em: 14 de mar de 2025.