

EDUCAÇÃO EM SAÚDE: PROMOVENDO ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL EM CRIANÇAS DE 3 A 4 ANOS

Gabriela Amorim da Silva¹, Karina Bruni de Almeida Neves¹, Luíza da Cruz Reis¹, Marcella Denobre Taes¹, Paola Paes Latini¹, Cibele Pinheiro Nishinaka²

¹Discente FECS HAOC. ²Docente e orientadora FECS HAOC.
E-mail: gabiamorim536@gmail.com

Introdução: A educação em saúde, especialmente no que diz respeito à alimentação infantil, é essencial para a formação de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida, particularmente entre 3 e 4 anos. O ambiente educacional é um local privilegiado para introduzir práticas alimentares saudáveis, visto que as crianças passam grande parte do seu dia na escola. Por meio de atividades lúdicas e interativas, é possível despertar o interesse por alimentos saudáveis, promovendo um aprendizado prático e eficaz que contribui para o desenvolvimento de hábitos alimentares adequados e para a formação de uma vida adulta mais saudável. **Objetivo:** Promover a conscientização sobre a importância de uma alimentação saudável e como incorporá-la diariamente a partir da escolha de alimentos saudáveis que auxiliam na promoção da saúde das crianças de 3 a 4 anos. **Material e Método:** Relato de experiência de uma atividade realizada em um Centro de Educação Infantil (CEI), através de atividades lúdicas e dinâmicas que envolveram conversas informais e simples com as crianças sobre seus hábitos alimentares e a importância de uma alimentação saudável, além da apresentação de modelos lúdicos de alimentos saudáveis e não saudáveis para facilitar a visualização. Também foi realizada uma atividade prática de separação dos alimentos em duas áreas distintas: uma para alimentos saudáveis e outra para não saudáveis. Como recursos didáticos, foram utilizados materiais visuais de alimentos confeccionados em papel E.V.A. **Resultados:** As crianças demonstraram grande interesse por alimentos saudáveis e ampliaram seu conhecimento sobre esses alimentos. Durante as atividades, todas as crianças participaram ativamente e com entusiasmo, destacando-se pelo engajamento. O método lúdico se mostrou eficaz, facilitando a aprendizagem de forma prazerosa e interativa, o que contribuiu para o sucesso do processo de ensino-aprendizagem. Além disso, observou-se um notável avanço na interação social, com as crianças estabelecendo vínculos mais fortes com seus colegas e educadores ao longo da intervenção. **Conclusão:** A educação em saúde é fundamental para a formação de hábitos saudáveis desde a infância, influenciando as escolhas alimentares ao longo da vida. O projeto alcançou seus objetivos ao informar e envolver as crianças em práticas de alimentação equilibrada, promovendo um impacto positivo em seu crescimento e desenvolvimento, além de prepará-las para uma vida adulta mais saudável e consciente.

Descritores: Educação em Saúde, Alimentação Saudável, Nutrição da Criança.