



## ORIENTAÇÃO NUTRICIONAL NA INFÂNCIA: RELATO DE EXPERIÊNCIA NA PROMOÇÃO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

## NUTRITIONAL GUIDANCE IN CHILDHOOD: AN EXPERIENCE REPORT ON PROMOTING HEALTHY EATING

## ORIENTACIÓN NUTRICIONAL EN LA INFANCIA: INFORME DE EXPERIENCIA SOBRE LA PROMOCIÓN DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE



<https://doi.org/10.56238/levv16n55-013>

**Data de submissão:** 03/11/2025

**Data de publicação:** 03/12/2025

**Renata Manfredini Lopes**

Graduanda em Medicina

Instituição: Universidade Cesumar (UNICESUMAR)

E-mail: renatamanfredinilopes@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0002-2401-8494>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/7523147462452413>

**Gabriel Cruz Sampaio**

Graduando em Medicina

Instituição: Universidade Cesumar (UNICESUMAR)

E-mail: brielsam@gmail.com

Orcid: <https://orcid.org/0009-0000-5474-2403>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/8958318838640584>

**Daiane Cristina Moderno Estevam Inoue**

Mestre em Gestão, Tecnologia e Inovação em Urgência e Emergência

Instituição: Universidade Cesumar (UNICESUMAR)

E-mail: daiane.estevam@unesumar.edu.br

Orcid: <https://orcid.org/0000-0002-1943-9764>

Lattes: <https://lattes.cnpq.br/0810591772618122>

### RESUMO

**Objetivo:** Descrever a experiência dos acadêmicos de medicina na promoção da alimentação infantil saudável, adotando hábitos equilibrados e reduzindo o consumo de ultraprocessados. Buscou-se despertar o interesse das crianças por meio de atividades lúdicas, destacando a escola como espaço de aprendizado, diálogo e construção de atitudes positivas em relação à saúde alimentar. **Método:** Estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência. As ações foram conduzidas por acadêmicos e docentes do curso de medicina, em uma escola pública no município de Sarandi (PR), incluindo teatro educativo e distribuição de panfletos com receitas simples e acessíveis. Todo o processo baseou-se em princípios da educação nutricional, valorizando o protagonismo estudantil e a aprendizagem ativa. **Resultados:** As iniciativas reforçaram a promoção da saúde no ambiente escolar, com melhora na compreensão sobre alimentação balanceada e maior consciência dos efeitos dos ultraprocessados. A experiência proporcionou aos acadêmicos de medicina desenvolvimento pessoal e profissional, ao

praticar empatia, escuta e comunicação eficaz. A parceria entre universidade e escola fortaleceu a integração entre teoria e prática, ampliando o impacto das ações de promoção da saúde. Conclusão: A proposta mostrou-se eficaz para desenvolver o letramento em saúde desde a infância. Promover alimentação saudável por meio da educação nutricional e de abordagens lúdicas contribuiu para a adoção de hábitos mais saudáveis. Ressalta-se a importância da continuidade das ações conjuntas entre escola, universidade e comunidade, com envolvimento das famílias, para consolidar uma cultura de promoção da saúde no ambiente escolar.

**Palavras-chave:** Alimentação Infantil. Educação Nutricional. Promoção da Saúde no Ambiente Escolar. Letramento em Saúde.

## ABSTRACT

**Objective:** To describe the experience of medical students in promoting child nutrition, encouraging balanced dietary practices and reducing the consumption of ultra-processed foods. The initiative sought to spark children's interest through playful activities, highlighting the school environment as a space for learning, dialogue, and the development of positive attitudes towards healthy eating. **Method:** Descriptive, qualitative study in the form of an experience report. The activities were carried out by medical students and faculty members in a public school in the municipality of Sarandi (PR), and included an educational theater performance and the distribution of pamphlets containing simple and accessible recipes. The entire process was based on principles of nutritional education, emphasizing student protagonism and active learning. **Results:** The initiatives reinforced health promotion in school environment, improving children's understanding of balanced eating and increasing awareness of the effects of ultra-processed foods. The experience provided medical students with personal and professional growth by fostering empathy, active listening, and effective communication. The partnership between the university and the school strengthened the integration of theory and practice, expanding the impact of the health-promotion activities. **Conclusion:** The proposal proved effective in fostering health literacy from early childhood. Promoting healthy eating through nutritional education and playful approaches contributed to the adoption of healthier habits. The importance of maintaining ongoing collaborative actions among the school, university, and community, along with family involvement, is emphasized to consolidate a culture of health promotion within the school environment.

**Keywords:** Child Nutrition. Nutritional Education. Health Promotion in the School Environment. Health Literacy.

## RESUMEN

**Objetivo:** Describir la experiencia de estudiantes de medicina en la promoción de hábitos alimenticios saludables en niños, fomentando dietas equilibradas y reduciendo el consumo de alimentos ultraprocesados. El objetivo fue despertar el interés de los niños mediante actividades lúdicas, destacando la escuela como un espacio para el aprendizaje, el diálogo y el desarrollo de actitudes positivas hacia la alimentación saludable. **Método:** Se realizó un estudio descriptivo y cualitativo, del tipo reporte de experiencia. Las acciones fueron llevadas a cabo por académicos y profesores de la carrera de ciencias de la salud en una escuela pública del municipio de Sarandí (PR), e incluyeron teatro educativo y la distribución de folletos con recetas sencillas y accesibles. Todo el proceso se fundamentó en principios de educación nutricional, valorando el protagonismo del alumnado y el aprendizaje activo. **Resultados:** Las iniciativas reforzaron la promoción de la salud en el entorno escolar, mejorando la comprensión de la nutrición equilibrada y aumentando la concienciación sobre los efectos de los alimentos ultraprocesados. La experiencia brindó a los estudiantes de medicina desarrollo personal y profesional mediante la práctica de la empatía, la escucha activa y la comunicación efectiva. La colaboración entre la universidad y la escuela fortaleció la integración de la teoría y la práctica, ampliando el impacto de las acciones de promoción de la salud. **Conclusión:** La propuesta demostró ser eficaz para desarrollar la alfabetización en salud desde la infancia. La promoción de la alimentación saludable mediante la educación nutricional y enfoques lúdicos



contribuyó a la adopción de hábitos más saludables. Se destaca la importancia de la continuidad de las acciones conjuntas entre la escuela, la universidad y la comunidad, con la participación de las familias, para consolidar una cultura de promoción de la salud en el entorno escolar.

**Palabras clave:** Alimentación Infantil. Educación Nutricional. Promoción de la Salud en el Entorno Escolar. Alfabetización en Salud.

## 1 INTRODUÇÃO

A construção de hábitos alimentares saudáveis durante a infância é um fator determinante para o crescimento adequado, prevenção de doenças crônicas e melhoria da qualidade de vida a longo prazo. Contudo, promover esses hábitos em crianças permanece um desafio contínuo. O aumento da obesidade infantil reflete uma combinação de fatores, incluindo alimentação inadequada, baixa prática de atividade física e influência do ambiente familiar, o que ressalta a necessidade de ações educativas precoces. Os achados sugerem que o Brasil, à semelhança de diversas nações, ainda não se aproxima da meta estabelecida pela OMS de interromper o crescimento da prevalência de obesidade até 2030 (FIOCRUZ, 2024).

A infância representa um período sensível para o estabelecimento de padrões alimentares duradouros, sendo essencial que as intervenções nutricionais ocorram em contextos acessíveis e culturalmente apropriados, pois o ganho ponderal rápido e a obesidade nos primeiros anos de vida podem resultar em desfechos adversos à saúde ao longo da infância e da vida adulta, com maior impacto em famílias em condições socioeconômicas desfavoráveis. A escola, nesse cenário, torna-se um espaço privilegiado para ações educativas voltadas à promoção da saúde, especialmente quando combinadas com a participação ativa da família no processo de ensino-aprendizagem (Ruggiero, 2024).

A formação de hábitos alimentares saudáveis na infância é fundamental para a prevenção de doenças crônicas e para o desenvolvimento físico e cognitivo adequado, sendo amplamente reconhecida por revisões internacionais recentes. O contexto escolar e familiar constitui espaço privilegiado para intervenções nutricionais, permitindo consolidar rotinas saudáveis desde os primeiros anos de vida (Oudat *et al.*, 2025).

As dinâmicas familiares exercem forte influência sobre o comportamento alimentar infantil, destacando a importância de estratégias que integrem pais e cuidadores no estímulo à alimentação saudável (SBP, 2017). O envolvimento ativo da família no processo educativo potencializa os resultados das estratégias nutricionais escolares, pois os hábitos alimentares infantis estão diretamente relacionados às práticas dos pais e ao ambiente doméstico (Varela; Vilaverde; Cerqueira, 2025).

Estratégias interativas e lúdicas, como atividades teatrais e materiais educativos ilustrativos, favorecem a internalização do conhecimento e promovem o engajamento infantil (Ruedl *et al.*, 2023). Intervenções multicomponentes com metodologias lúdicas e atividades participativas são promissoras na mudança dos hábitos alimentares e redução das doenças infantis em crianças do ensino fundamental (Chaudhary; Sudzina; Mikkelsen, 2020).

Estudos descritivos revelam que intervenções conduzidas por equipes multidisciplinares podem melhorar o letramento em saúde e o vínculo entre teoria e prática, promovendo impactos positivos no comportamento alimentar de escolares e suas famílias (Buckler *et al.*, 2024). A

continuidade de iniciativas intersetoriais que envolvem escola, família, universidade e profissionais de saúde é essencial para fortalecer a cultura da promoção da alimentação saudável e formar cidadãos mais conscientes na tomada de decisões alimentares (Moreira et al., 2023).

O presente estudo tem como objetivo descrever a experiência dos acadêmicos de medicina frente a transmissão de informações sobre alimentação infantil saudável e a promoção da substituição de alimentos ultraprocessados por alternativas mais nutritivas, incentivando escolhas conscientes e contribuindo para o desenvolvimento integral da criança e seu letramento em saúde.

## 2 METODOLOGIA

Trata-se de um estudo descritivo, qualitativo, do tipo relato de experiência, que descreve as vivências oportunizadas a partir do relato de experiência dos acadêmicos de medicina em realizar orientações nutricionais para crianças do ensino fundamental.

A atividade foi desenvolvida por docentes e discentes do Curso de Medicina da Universidade Cesumar - Unicesumar de Maringá, PR, por meio de ações educativas relacionadas à saúde e alimentação saudável de crianças, como parte da disciplina de Interação Comunitária II. A execução da atividade foi realizada em uma escola pública no município de Sarandi, PR.

As atividades inerentes à ação foram planejadas e executadas no período de fevereiro a junho de 2024. O planejamento considerou a importância do aspecto lúdico na educação em saúde alimentar, com uso de linguagem e recursos apropriados, envolvendo a elaboração de um teatro e a confecção de um panfleto contendo receitas saudáveis e acessíveis às famílias.

A apresentação do teatro e a entrega dos panfletos envolveu 120 crianças devidamente matriculadas no segundo, terceiro, quarto e quinto ano do ensino fundamental I, na faixa etária entre 7 a 10 anos de idade.

A execução da ação ocorreu com a anuência da direção escolar e supervisão docente. A segurança, privacidade e anonimato das crianças foram preservados, sendo dispensado coleta de dados sensíveis e identificação das crianças por meio de imagens ou captação de áudios, respeitando os aspectos éticos em conformidade com o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA) Lei nº 8.069/1990, Art. 15 e 17 (Brasil, 1990), e com a Lei Geral de Proteção de Dados nº13.709/2018 (Brasil, 2018).

## 3 RELATO DE EXPERIÊNCIA

A utilização de atividades lúdicas na orientação de crianças se apresenta como estratégia efetiva e promissora. Nesse contexto, os estudantes de Medicina, durante a disciplina de Interação Comunitária II, realizaram uma atividade educativa dedicada à orientação nutricional infantil em uma escola pública de Sarandi, PR. A proposta surgiu da necessidade de tratar de maneira clara e

compreensível assuntos ligados à alimentação saudável, considerando que a infância é um período fundamental para a criação de hábitos que podem ser mantidos ao longo da vida. Dessa forma, o planejamento foi realizado de forma minuciosa, levando em consideração tanto a dimensão pedagógica quanto a adaptação do conteúdo ao público-alvo.

A organização envolveu diversas reuniões entre alunos e professores para discutir as melhores estratégias para abordar o assunto no ambiente escolar. Os objetivos da ação foram estabelecidos, levando em conta não só a transmissão de informações, mas também a promoção de um aprendizado ativo capaz de despertar o interesse e incentivar a participação das crianças. A escolha por metodologias lúdicas surge da percepção de que a educação em saúde, quando abordada de maneira dinâmica, tende a ter um impacto maior. Dessa forma, optou-se pela criação de uma peça teatral para ser o eixo central da intervenção, uma vez que essa ferramenta auxilia a compreender conceitos abstratos, transformando-os em situações concretas e de fácil assimilação.

Além da peça teatral, decidiu-se desenvolver um panfleto contendo três receitas simples, acessíveis e fáceis de preparar. Essa estratégia tinha como propósito possibilitar que as crianças levassem o conteúdo para casa, ampliando o alcance da ação aos pais e responsáveis. Esse recurso teve como objetivo estimular diálogos familiares sobre alternativas alimentares, destacando que a educação nutricional é mais eficiente quando vai além do ambiente escolar. Desse modo, o material elaborado exerceu um papel complementar e significativo, tanto no aspecto educacional quanto no informacional.

A partir do planejamento concluído deu-se início a intervenção na escola. A peça teatral foi cuidadosamente elaborada para atrair a atenção das crianças e apresentar de maneira descontraída conceitos sobre alimentação saudável. A encenação retratou situações cotidianas relacionadas à alimentação, enfatizando a importância de realizar escolhas conscientes e equilibradas. O formato interativo favoreceu perguntas, comentários e participação espontânea, facilitando um aprendizado mais dinâmico e natural.

Para finalizar a atividade, uma das receitas do panfleto foi demonstrada: o preparo da pipoca. A demonstração foi conduzida por meio de uma encenação prática, com o uso de uma panela cenográfica e ingredientes impressos em tamanho real. Este método permitiu que as crianças observassem todas as fases da preparação, tornando o processo mais claro. Durante a explicação, foi enfatizado a proporção correta de óleo, evitando excessos, e a importância de utilizar o fogão de maneira responsável, sempre ressaltando a necessidade da supervisão de um adulto. A apresentação teve como objetivo mostrar que alimentos simples e acessíveis podem ser preparados de maneira saudável, incentivando a curiosidade das crianças.

No término da encenação, foram distribuídas porções de pipoca previamente preparadas, permitindo que as crianças relacionassem o aprendizado ao resultado final. Esse momento de

experimentação sensorial ampliou e fortaleceu a conexão entre teoria e prática. Posteriormente, foi realizada uma roda de conversa para avaliar o entendimento dos alunos a respeito de diferentes grupos de alimentos, como doces, frituras e ultraprocessados. As crianças foram encorajadas a compartilhar seus conhecimentos prévios e a fazer perguntas, o que possibilitou a identificação de percepções, dificuldades e hábitos comuns. Esse diálogo contribuiu para reforçar a compreensão sobre os impactos da alimentação no bem-estar e na saúde.

A ação, em sua totalidade, revelou um grande potencial para a educação. A peça teatral captou a atenção das crianças e gerou alto envolvimento, provando ser um recurso eficaz para abordar temas de saúde no âmbito escolar. O caráter lúdico das atividades teve um papel essencial na fixação das informações e facilitou a compreensão dos conceitos nutricionais. De forma complementar, o panfleto teve um papel essencial na disseminação do conhecimento para fora do ambiente escolar, possibilitando que pais e responsáveis tivessem acesso às informações e pudessem refletir sobre os hábitos alimentares adotados em casa. Esse aspecto se revelou fundamental, visto que a participação da família é um fator crucial para a formação de hábitos saudáveis duradouros.

A experiência mostrou que, apesar de muitas crianças possuírem noções básicas sobre alimentação saudável, ainda é preciso reforçar o vínculo entre o que é conhecido e a prática diária. A inclusão de alimentos ultraprocessados, doces e frituras na rotina das famílias evidencia que a informação, isoladamente, não garante a mudança de comportamento. Portanto, iniciativas educacionais intersetoriais que envolvem instituições de ensino, como escolas e universidades, bem como serviços de saúde, são fundamentais para criar condições mais favoráveis à promoção da saúde. Para que os hábitos saudáveis sejam implementados de maneira consistente, é fundamental dar continuidade a essas iniciativas, o que proporcionará benefícios não só para as crianças, mas para toda a comunidade escolar.

#### **4 CONCLUSÃO**

A experiência de orientação nutricional com uso de atividades lúdicas evidenciou resultados promissores, promovendo benefícios significativos tanto para as crianças envolvidas, quanto para os acadêmicos promotores da ação realizada.

O uso de estratégias educacionais alimentares baseadas em teatro educativo, associado a materiais de apoio voltados para o núcleo familiar mostrou-se uma ferramenta eficaz, envolvente e memorável para o público infantil. A atividade não apenas promoveu o letramento em saúde, capacitando as crianças a fazerem escolhas mais conscientes, como também evidenciou a relevância da participação familiar nesse processo.

A combinação entre a linguagem lúdica e a clareza dos conteúdos escritos facilitou a compreensão e favoreceu a adesão aos conceitos trabalhados. A experiência proporcionou não só a



transmissão de conhecimentos sobre alimentação saudável, mas também revelou que a principal dificuldade está na implementação desses hábitos dentro do ambiente doméstico, reforçando a necessidade de ações integradas que incluam pais e responsáveis.

Conclui-se que intervenções lúdicas e interativas são um caminho promissor para a educação em saúde, com grande potencial para impactar positivamente a vida das crianças. Além disso, a vivência na comunidade é fundamental para a formação de profissionais de saúde mais conscientes e preparados para atuar na promoção da saúde coletiva.

## REFERÊNCIAS

**BRASIL.** Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: [https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca\\_mdhc\\_2024.pdf](https://www.gov.br/mdh/pt-br/navegue-por-temas/crianca-e-adolescente/publicacoes/eca_mdhc_2024.pdf). Acesso em: 23 out. 2025.

**BRASIL.** Lei nº 13.709, de 14 de agosto de 2018. Lei Geral de Proteção de Dados Pessoais (LGPD). *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 15 ago. 2018. Disponível em: [https://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/\\_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm](https://www.planalto.gov.br/ccivil_03/_ato2015-2018/2018/lei/l13709.htm). Acesso em: 23 out. 2025.

**BUCKLER, E. J. et al.** Scaling up healthy eating in early childhood education and care: evaluation of the Appetite to Play capacity-building intervention. *Public Health Nutrition*, v. 27, n. 1, p. e164, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1017/S1368980024001290>. Acesso em: 23 out. 2025.

**CHAUDHARY, A.; SUDZINA, F.; MIKKELSEN, B. E.** Promoting healthy eating among young people: a review of evidence of the impact of school-based interventions. *Nutrients*, v. 12, n. 9, p. 2894, 2020. DOI: <https://doi.org/10.3390/nu12092894>. Acesso em: 23 out. 2025.

**FIOCRUZ.** *Estudo aponta que crianças brasileiras estão ficando mais altas e obesas*. 2024. Disponível em: <https://fiocruz.br/noticia/2024/04/estudo-aponta-que-criancas-brasileiras-estao-ficando-mais-altas-e-obesas>. Acesso em: 14 out. 2025.

**MOREIRA, J. de M. A. et al.** Promovendo alimentação adequada e saudável na educação infantil: uma revisão sistemática. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, v. 23, p. e20220238, 2023. DOI: <https://doi.org/10.1590/1806-9304202300000238-en>. Acesso em: 14 out. 2025.

**OUDAT, Q. et al.** A narrative review of multifactorial determinants of childhood eating behaviors: insights and interventions using the Social Ecological Model. *Children (Basel)*, v. 12, n. 3, p. 388, 2025. DOI: <https://doi.org/10.3390/children12030388>. Acesso em: 14 out. 2025.

**RUEDL, G. et al.** Primary school children's health and its association with physical fitness development and health-related factors. *AIMS Public Health*, v. 11, n. 1, p. 1–18, 2023. DOI: <https://doi.org/10.3934/publichealth.2024001>. Acesso em: 23 out. 2025.

**RUGGIERO, C. F.** Applying the Family Stress Model to responsive feeding and child nutrition. *Appetite*, v200, 1 set, 2024. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.appet.2024.107515>. Acesso em: 14 out. 2025.

**SBP – Sociedade Brasileira de Pediatria.** *Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar*. 5. ed. São Paulo: SBP, 2017. Disponível em: <https://www.sbp.com.br/imprensa/detalhe/news/manual-de-alimentacao-orientacoes-para-alimentacao-do-lactente-ao-adolescente-na-escola-na-gestante/>. Acesso em: 23 out. 2025.

**VARELA, M.; VILAVERDE, I.; CERQUEIRA, M.** Alimentação saudável para crianças em idade pré-escolar: necessidades dos pais para promover essa prática. *Revista Millenium*, v. 2, n. 20e, p. e40076, 2025. Disponível em: <https://revistas.rcaap.pt/millenium/article/view/40076>. Acesso em: 23 out. 2025.