

FRUTALIZANDO: UMA EXPERIÊNCIA DIVERTIDA E SABOROSA

Caio Henrique Baldo Freitas¹
Hugo João da Rocha²
Júlia de Mello Berriel³
Pâmela Silva de Souza Santos⁴
Tânia Queiroz Marreira⁵

Resumo

A promoção de hábitos alimentares saudáveis na primeira infância é essencial para o desenvolvimento físico, cognitivo e social, sendo uma estratégia eficaz na prevenção de doenças crônicas não transmissíveis ao longo da vida. O projeto de extensão "Frutalizando" teve como objetivo incentivar a alimentação saudável entre crianças da primeira infância por meio de atividades lúdicas, sensoriais e interativas, através das frutas. A ação foi realizada no Espaço Baby, com abordagem qualitativa e caráter educativo, envolvendo planejamento prévio, elaboração de materiais e divisão de tarefas entre os extensionistas. As etapas incluíram história sobre frutas, dinâmica do tato com alimentos in natura, roleta das frutas e degustação guiada. As crianças participaram ativamente das atividades, demonstrando curiosidade e disposição para experimentar frutas antes rejeitadas, conforme relatos da equipe pedagógica. Observou-se ainda um ambiente de interação positiva, favorecendo a construção de vínculos e o aprendizado por meio da experiência. Apesar de desafios como o tempo reduzido e a necessidade de adaptar instruções à faixa etária, a atividade alcançou seu propósito, promovendo educação nutricional de forma acessível e significativa. Conclui-se que ações de extensão como esta ampliam o alcance do conhecimento acadêmico, promovem mudanças de comportamento alimentar e contribuem para a formação de profissionais mais sensíveis e preparados para atuar junto à comunidade.

Palavras-chave: Educação Nutricional; Primeira Infância; Promoção da Saúde; Comportamento Alimentar; Extensão Universitária.

1 INTRODUÇÃO

A alimentação saudável na infância é um dos pilares fundamentais para o crescimento adequado, prevenção de doenças e formação de hábitos que podem se manter por toda a vida. Contudo, observa-se que muitas crianças apresentam resistência em aceitar frutas, verduras e legumes, seja por falta de hábito familiar, pela preferência por alimentos ultraprocessados ou

¹ Acadêmico do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: caiobalbofreitas@gmail.com

² Acadêmico do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: hugojoao.rocha2024@gmail.com

³ Acadêmica do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: juliamberriel@gmail.com

⁴ Acadêmica do 4º semestre do Curso de Nutrição do Centro Universitário Estácio do Pantanal. E-mail: pamela.olicorrea@gmail.com

⁵ Nutricionista. Professora da Estácio Fapan. taniia.tqml@gmail.com

até mesmo pela ausência de estímulos lúdicos que despertem curiosidade e interesse pelo alimento. Nesse contexto, a educação alimentar e nutricional voltada ao público infantil torna-se uma estratégia essencial, principalmente quando desenvolvida em ambientes escolares e de cuidado, onde a criança passa boa parte do seu tempo.

O tema frutalizando promoveu alimentação saudável por meio de atividades lúdicas na creche Espaço baby, entendendo que o brincar pode ser um recurso pedagógico eficaz para aproximar as crianças dos alimentos e estimular práticas alimentares mais equilibradas. A fundamentação teórica apoia-se em autores que defendem a importância da educação alimentar desde os primeiros anos de vida, ressaltando que a ludicidade é uma ferramenta poderosa no processo de ensino-aprendizagem, pois permite à criança explorar, experimentar e aprender de forma prazerosa.

O objetivo geral deste trabalho foi incentivar crianças com idade entre 2 à 5 anos a consumirem frutas e verduras e compreenderem, de maneira simples e divertida, a relevância dos alimentos saudáveis no seu cotidiano. Como objetivos específicos, buscou-se: (a) despertar a curiosidade das crianças sobre diferentes frutas; (b) promover o contato sensorial com os alimentos; (c) estimular a aceitação e o consumo de frutas; e (d) favorecer um momento coletivo de aprendizado e socialização por meio de atividades recreativas.

A questão-problema que norteou a pesquisa pode ser assim formulada: como atividades lúdicas podem contribuir para despertar o interesse e incentivar o consumo de alimentos saudáveis entre crianças da primeira infância?

O espaço onde o projeto foi desenvolvido é a creche Espaço Baby, localizada na cidade em que os pesquisadores residem. A instituição acolhe crianças de até cinco anos, oferecendo cuidado, acompanhamento pedagógico e estímulo ao desenvolvimento infantil. Historicamente, a creche surgiu da necessidade local de proporcionar um ambiente seguro e educativo para crianças cujos responsáveis trabalham fora, consolidando-se como um espaço de acolhimento, aprendizagem e socialização na comunidade.

A realização deste trabalho justifica-se pela relevância social e pedagógica da temática. A infância é uma fase determinante para a formação de hábitos, e as intervenções realizadas nesse período podem influenciar diretamente a saúde futura do indivíduo. A escolha de trabalhar com a ludicidade partiu do entendimento de que a criança aprende mais facilmente quando está envolvida em brincadeiras, tornando o processo de educação alimentar mais natural e prazeroso.

Além disso, o projeto tem relevância para a sociedade porque atua na prevenção de problemas de saúde pública, como obesidade infantil, desnutrição e deficiências nutricionais,

que estão cada vez mais presentes na realidade brasileira. Ao incentivar o consumo de frutas e mostrar às crianças que alimentos saudáveis podem ser saborosos e divertidos, busca-se contribuir para a formação de cidadãos mais conscientes e com melhor qualidade de vida.

O trabalho foi elaborado a partir da necessidade de unir teoria e prática, aproximando o conteúdo acadêmico das demandas reais da comunidade. A experiência no Espaço Baby demonstrou que pequenas ações educativas podem ter grande impacto na vida das crianças e de suas famílias. Desse modo, a proposta não se restringe apenas ao ambiente da creche, mas pretende gerar reflexões que possam alcançar o âmbito social de forma mais ampla.

Portanto, a presente pesquisa assume importância por abordar um tema atual e necessário, unindo educação, saúde e ludicidade em prol da promoção da qualidade de vida infantil. O uso de estratégias criativas, como contação de histórias, brincadeira da caixa surpresa, roleta das frutas e a elaboração coletiva de uma salada de frutas, mostrou-se uma alternativa eficaz para sensibilizar e incentivar as crianças, reforçando o papel da escola e da sociedade na construção de hábitos alimentares mais saudáveis.

2 METODOLOGIA

Este projeto de intervenção educativa, de caráter lúdico, foi desenvolvido com o objetivo de promover hábitos alimentares saudáveis entre crianças da educação infantil. A ação ocorreu no Espaço Baby, vinculada ao Centro Universitário Estácio do Pantanal, em Cáceres, Mato Grosso, com o apoio da equipe pedagógica da instituição. Participaram aproximadamente quinze crianças, com idades entre dois e cinco anos, matriculadas no espaço. A escolha desse público justifica-se pela relevância da introdução precoce de práticas educativas relacionadas à alimentação, favorecendo a formação de hábitos saudáveis desde os primeiros anos de vida.

O planejamento do projeto envolveu reuniões prévias nas quais foram definidos os objetivos de cada etapa, as atividades a serem desenvolvidas e a divisão de responsabilidades entre os membros da equipe. Todo o material necessário foi preparado antecipadamente, incluindo uma variedade de frutas, como banana, maçã, morango, melão, uva, mamão, kiwi e laranja, além de materiais de apoio, como uma história temática, decorações, uma caixa surpresa e uma roleta lúdica. Para o registro das atividades, utilizamos um celular, garantindo a documentação audiovisual do processo.

As atividades foram conduzidas de forma sequencial, interativa e participativa. Inicialmente, fizeram-se a contação de uma história temática sobre frutas, apresentando por personagens que ilustravam, de maneira lúdica, os benefícios de uma alimentação saudável. Em seguida, as crianças participaram de uma dinâmica sensorial, na qual colocaram as mãos em

uma caixa surpresa para identificar frutas, legumes e verduras apenas pelo tato, estimulando o reconhecimento sensorial. Posteriormente, a roleta das frutas foi utilizada para promover a curiosidade e o desenvolvimento do paladar, ao girar a roleta ilustrada e consumir a fruta indicada. Por fim, houve uma observação orientada, momento dedicado à experimentação de diferentes frutas, incentivando a disponibilidade de sabores variados e o aprendizado sobre a diversidade alimentar.

A intervenção teve duração aproximada de sessenta minutos e foi realizada em um único encontro previamente agendado com a instituição. Para a avaliação qualitativa, as atividades foram registradas por meio de vídeos e fotografias, além de observações sobre o interesse, a participação e a receptividade das crianças em cada etapa. Esses dados permitiram analisar a adesão ao projeto, o envolvimento do público-alvo e os principais desafios enfrentados durante a prática. Todas as ações foram realizadas com autorização pedagógica da instituição, respeitando a faixa etária das crianças e utilizando metodologias adequadas ao contexto educacional e ao ambiente escolar.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Durante a execução do projeto Frutalizando, observou-se uma participação ativa e entusiasmada por parte das crianças, que demonstraram curiosidade e disposição para interagir com as frutas apresentadas. A contação de história inicial contribuiu para a introdução lúdica do tema, favorecendo a atenção e o interesse do grupo, esse resultado pode ser explicado pelo fato de que as atividades narrativas, especialmente quando associadas a elementos visuais, estimulam a imaginação e facilitam a aprendizagem infantil.

Na etapa da dinâmica do tato, as crianças apresentaram surpresa e diversão ao identificar frutas e hortaliças apenas pelo toque. Embora algumas tivessem dificuldade em reconhecer certos alimentos, a atividade proporcionou estímulos sensoriais importantes, reforçando a ideia de que experiências multissensoriais são fundamentais para a construção de hábitos alimentares saudáveis na infância. De acordo com a literatura, estratégias que envolvem os sentidos ampliam o vínculo das crianças com os alimentos e reduzem a resistência a novos sabores.

A roleta das frutas foi outro ponto de grande engajamento, a expectativa gerada pelo giro da roleta estimulou a interação, além de favorecer a aceitação de diferentes frutas, o resultado mais expressivo foi a degustação, muitas crianças pediram para repetir e experimentaram frutas que, segundo relatos das educadoras, costumam recusar em outras situações. Tal achado evidencia que o ambiente positivo, aliado a ludicidade, pode modificar comportamentos alimentares, promovendo maior abertura à experimentação de alimentos

novos.

Apesar dos resultados positivos, foi necessário lidar com desafios como a limitação do tempo disponível e a necessidade de adaptação da linguagem utilizada. Observou-se que algumas instruções não foram plenamente compreendidas, exigindo simplificação e ajustes na condução das atividades, esses aspectos reforçam a importância de adequar a metodologia à faixa etária, visto que a manutenção da atenção das crianças pequenas é naturalmente limitada.

De forma geral, os resultados alcançados confirmam que ações educativas pautadas na ludicidade e na participação ativa são eficazes para estimular hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância. A experiência prática vivenciada pelos discentes também demonstrou a relevância da extensão universitária como ferramenta de aproximação entre o saber acadêmico e a realidade comunitária, quanto à necessidade de práticas criativas de incentivo ao consumo de alimentos saudáveis no âmbito escolar.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

O projeto Frutalizando evidenciou que intervenções educativas, quando fundamentadas em empatia, criatividade e adequado planejamento, apresentam potencial significativo para promoção de hábitos alimentares saudáveis na infância. Os resultados obtidos demonstraram eficácia de práticas lúdicas e sensoriais na introdução de educação nutricional, revelando-se uma estratégia pertinente para despertar o interesse e favorecer a adesão das crianças a escolhas alimentares mais equilibradas.

No que concerne às conquistas alcançadas, destacam-se a consolidação do vínculo entre teoria e prática na formação discente, o desenvolvimento de competências éticas e profissionais dos estudantes envolvidos, bem como a ampliação da consciência acerca da relevância social das ações de extensão universitária. Observa-se, ainda, impacto positivo na promoção da saúde infantil, reafirmando o papel dessas iniciativas como instrumentos de transformação educacional e social.

Todavia, faz-se necessário reconhecer as limitações inerentes ao estudo, notadamente relacionadas ao tempo restrito de execução e ao número reduzido de participantes, fatores que restringem a possibilidade de generalização dos resultados. Diante disso, ressalta-se a importância da continuidade e expansão do projeto, de modo a abranger um público mais amplo, assegurar maior frequência das ações e possibilitar análises mais consistentes. Tais reconsiderações contribuem para o fortalecimento da proposta e para a maximização dos benefícios observados.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério da Saúde. Guia alimentar para crianças brasileiras menores de 2 anos. Brasília: Ministério da Saúde, 2019.

MONTEIRO, C. A.; CANNON, G.; LAWRENCE, M.; LOUPERT, R.; PIEDADE, M.; RIBEIRO, L.; SIQUEIRA, L. A nova classificação dos alimentos baseada na extensão e propósito do processamento. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 26, n. 11, p. 2039–2049, 2010.