

**O GUIA ALIMENTAR PARA A POPULAÇÃO BRASILEIRA COMO BASE PARA  
AÇÕES DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL NA EDUCAÇÃO  
INFANTIL NO SUDOESTE DO PARANÁ**

**PROVIN, B. S.<sup>[1]</sup>; AGUIAR, D. V.<sup>[1]</sup>; ROSSI, C. E.<sup>[2]</sup>; BORSA, M. P.<sup>[4]</sup>**

O Guia Alimentar para a População Brasileira (2014) apresenta um conjunto de informações e recomendações sobre alimentação, com fins de promover a saúde de todos os públicos a partir dos 2 anos de idade. Este relato descreve atividades de extensão realizadas por meio do projeto “Brincando e aprendendo sobre alimentação saudável na rede de ensino público de Realeza e arredores”, tendo como objetivo demonstrar como o guia foi utilizado nas atividades de educação alimentar e nutricional (EAN), com público-alvo de crianças da educação infantil. As extensionistas do projeto realizaram a leitura do Guia Alimentar na íntegra e adaptaram o conteúdo para possibilitar a construção das atividades, que foram aplicadas no primeiro semestre do ano de 2025, para crianças de 4 a 5 anos. Como base, foram utilizados os assuntos contidos nos 5 capítulos do guia: a) Princípios; b) A escolha dos alimentos; c) Dos alimentos às refeições; d) O ato de comer e a comensalidade; e) A compreensão e a superação de obstáculos. As dinâmicas escolhidas foram baseadas no e-book “Autismo: Seletividade Alimentar no Contexto Escolar” da Universidade Federal da Bahia, para serem inclusivas. O Guia Alimentar agrupa diversos assuntos de suma importância no campo de alimentação no cotidiano, sobre a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis e hábitos saudáveis. Diante disso, viu-se a importância de repassar o conhecimento sobre alimentação saudável para aqueles que estão no início da vida. Foram realizadas 3 atividades de extensão, sendo que os conteúdos abordaram alimentos *in natura* e minimamente processados, dando enfoque nos grupos alimentares: feijões; cereais; raízes e tubérculos; legumes e verduras; frutas; castanhas e nozes; leite e queijos; carnes e ovos. Em todas as atividades foi realizada uma roda de conversa, nas quais as mediadoras explicavam sobre os alimentos *in natura* e sua importância para a saúde. Na primeira atividade, após a roda de conversa, as crianças deveriam desenhar sua fruta preferida e colorir utilizando tinta guache, para que posteriormente fossem coladas em uma árvore feita de papel EVA. Na segunda dinâmica, foi colocado em um aparelho de TV a cantiga “Sopa do neném”. Sob uma mesa, foram dispostas réplicas de alimentos variados, sendo que cada criança deveria escolher um alimento para adicionar em uma panela, imaginando ser uma sopa verdadeira. Na última atividade, foram construídas cartelas de bingo utilizando fotografias de frutas, verduras, legumes e tubérculos, funcionando do mesmo modo do bingo tradicional. No decorrer das atividades, houve demonstração de interesse e adesão por parte das crianças, percebidas através da interação. Os achados do artigo “Promoção da alimentação adequada e saudável na educação infantil: uma revisão sistemática”, mostram que oficinas de pintura, músicas e jogos são eficientes no aprendizado. O jogo do bingo foi destacado em 2 estudos como forte

contribuidor para melhoria do ensino dos tipos de alimentos e suas características nutricionais. Ações lúdicas de EAN baseando-se no guia alimentar podem ser estratégias eficazes para que crianças conheçam mais alimentos, entendam a importância de uma alimentação equilibrada e adotem práticas alimentares saudáveis.

**Palavras-chave:** Guia alimentar; Classificação dos alimentos; Educação alimentar e nutricional; Educação infantil.

**Área do Conhecimento:** Ciências da Saúde.

**Origem:** Extensão.

**Instituição Financiadora/Agradecimentos:** Fundação Araucária- (FA).

[1] Bianca Silvestro Provin. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, *Campus Realeza*. [biancaprovin@hotmail.com](mailto:biancaprovin@hotmail.com).

[1] Daniela Velozo de Aguiar. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul - UFFS, *Campus Realeza*. [danielavelozo92@gmail.com](mailto:danielavelozo92@gmail.com).

[2] Camila Elizandra Rossi. Coordenadora do projeto “Brincando e aprendendo sobre alimentação saudável na rede de ensino público de Realeza e arredores”. Universidade Federal da Fronteira Sul- UFFS, *Campus Realeza*. [camilarossi@uffs.edu.br](mailto:camilarossi@uffs.edu.br).

[4] Mayara Pryscila Borsa. Nutricionista (CRN8 9802) Responsável Técnica pelo PNAE de Realeza - PR. [mayara.borsa@hotmail.com](mailto:mayara.borsa@hotmail.com).