

**ATIVIDADES LÚDICAS COMO ESTRATÉGIA DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E
NUTRICIONAL**

**CUSTODIO, C. P. [1]; CUSTÓDIO, B. R. [1]; FRIEDRICH, C. V. [1]; SILVA, J. S. A. [1];
LIMA, M. P. [1]; RAMOS, F. P. [2]; GAIEVSKI, E. H. S.[2]; PENTEADO, J. O.[2]**

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) constitui uma ferramenta fundamental para a promoção de hábitos alimentares saudáveis, contribuindo para o acesso e a garantia da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) e para a efetivação do Direito Humano à Alimentação Adequada (DHAA). Nesse contexto, trata-se de uma estratégia eficaz para melhorar a saúde e o bem-estar coletivo, especialmente quando desenvolvida de forma participativa e lúdica. Favorecer o acesso das crianças ao conhecimento por meio de experiências lúdicas e significativas, incentivando a prática de uma alimentação equilibrada e diversificada em sua rotina. A atividade “História da Chapeuzinho Vermelho e o Incrível Lobo Bom” foi desenvolvida pelo projeto de extensão “Promoção da Alimentação Adequada e Saudável e da Segurança Alimentar e Nutricional (SAN) na rede socioassistencial do município de Realeza - PR e municípios vizinhos”, com sete crianças atendidas no Centro de Referência da Assistência Social (CRAS) de Santa Izabel do Oeste/PR. A dinâmica iniciou com a exibição de um vídeo do YouTube, que reconta a história da Chapeuzinho Vermelho, dando ênfase à importância de uma alimentação rica em frutas, legumes e verduras. Em seguida, os participantes conversaram sobre o conteúdo apresentado e refletiram sobre o acesso a esses alimentos em seu cotidiano, seja na escola, no CRAS ou em casa. Após esse momento, as crianças foram incentivadas a desenhar uma cesta de alimentos saudáveis, como a sugerida pelo “Lobo Bom” da história. Cada participante explicou os itens escolhidos, demonstrando envolvimento e compreensão do tema. Para encerrar, foi aplicada uma avaliação com a escala hedônica e registrados momentos com fotografias dos desenhos produzidos. A atividade teve excelente aceitação. A maioria dos participantes engajou-se ativamente em todas as etapas,

[1] Camila Procopio Custodio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

camilaprocopio8@gmail.com

[1] Bárbara Rodrigues Custódio. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

barbara.custodio@estudante.uffs.edu.br

[1] Cristiane Vasconcelos Friedrich. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

crisvfriedrich@gmail.com

[1] Júlia Sofia de Andrade da Silva. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

juliasofia963@gmail.com

[1] Maria Paula de Lima. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

mariapauladldelima@gmail.com

[2] Flávia Pascoal Ramos. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

flavia.ramos@uffs.edu.br

[2] Eduardo Henrique Szpak Gaievski. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

eduardo.gaievski@uffs.edu.br

2] Julia Oliveira Penteado. Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul.

julia.penteado@uffs.edu.br

demonstrando criatividade na escolha de alimentos como maçã, melancia, cenoura, banana, uva e laranja. Expressões como “Eu não colocaria refrigerante porque faz mal” e “Melhor levar frutas que dão energia” evidenciaram a assimilação das mensagens transmitidas. Na avaliação pela escala hedônica, 80% marcaram “adorei”, 10% “gostei” e 10% “não gostei”. Os resultados indicam que a ação foi bem recebida e efetiva na promoção da reflexão sobre escolhas alimentares mais saudáveis, além de fornecer subsídios para o aprimoramento de futuras atividades. A experiência demonstrou como a EAN, quando realizada de forma lúdica e em ambientes acolhedores, é capaz de promover aprendizados significativos. A ação superou as expectativas e reafirmou a importância de ouvir e valorizar o protagonismo das crianças em temáticas relacionadas à alimentação e saúde.

Palavras-chave: Intervenções nutricionais; Hábitos Alimentares Saudáveis; Aprendizagem ativa.

Área do Conhecimento: Ciências da Saúde.

Origem: Extensão.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Fundação Araucária (FA).