

>> Relatos de Experiência

Atividades de Educação Alimentar e Nutricional com Crianças em Idade Pré-escolar na Cidade de Porto Alegre: Um relato de experiência

Isabella Salerno Scardoelli¹

Giovana Abreu de Oliveira²

Letícia Schmidt³

Cátia Regina Machado⁴

Flávia Seidler⁵

Resumo: A alimentação na primeira infância exerce papel fundamental na formação de hábitos alimentares saudáveis e no desenvolvimento físico, cognitivo e emocional da criança. Considerando a relevância desse período para a promoção da saúde, o presente artigo relata a experiência de uma intervenção em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) realizada com crianças de 6 anos em uma escola comunitária de Porto Alegre, Rio Grande do Sul. A atividade integrou o projeto “O Sabor das Cores”, que propôs a aproximação sensorial e lúdica com frutas e hortaliças, organizadas por grupos cromáticos. A intervenção foi conduzida em três encontros distintos, com cada turma explorando diferentes cores e alimentos, respeitando suas sazonalidades e características sensoriais. Observou-se o aumento do interesse das crianças pelos alimentos oferecidos, inclusive por aqueles menos aceitos anteriormente, como o caqui e o limão siciliano. As atividades despertaram curiosidade, ampliaram o vocabulário alimentar e promoveram a autonomia alimentar, além de estimular o protagonismo infantil. O engajamento dos educadores e a repercussão positiva nos momentos das refeições escolares evidenciam o potencial das práticas de EAN no ambiente escolar como ferramentas acessíveis, replicáveis e potentes na promoção da saúde e no estímulo à alimentação consciente desde os primeiros anos de vida.

Palavras-chave:

Educação Alimentar e Nutricional. Pré-escolar.

Nutritional Education Activities with Preschool Children in the City of Porto Alegre: An Experience Report

¹ Mestranda em Pediatria – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Nutricionista. E-mail: isabellascardoelli@gmail.com. ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-9399-0022>

² Acadêmica de Nutrição – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) E-mail: giovana.abreu@edu.pucrs.br. ORCID: <https://orcid.org/0009-0000-9967-4977>

³ Mestre em Bioquímica pela UFRGS, Docente do Centro Universitário - FADERGS E-mail: leticia.schmidt001@edu.pucrs.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-6485-7036>

⁴ Doutoranda em Pediatria e Saúde da Criança – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS) Nutricionista E-mail: catia.machado@edu.pucrs.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0001-5682-4779>

⁵ Residente em Saúde do Idoso – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (PUCRS). Nutricionista E-mail: flavia.seidler@edu.pucrs.br. ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1103-9739>

Abstract: Healthy eating in early childhood plays a key role in shaping lifelong dietary habits and in children's physical, cognitive, and emotional development. Considering the importance of this period for health promotion, this article presents an experience report of a Food and Nutrition Education (FNE) intervention conducted with six-year-old children from a community school in Porto Alegre, Brazil. The activity was part of the "Taste of Colors" project, which aimed to bring children closer to fruits and vegetables through playful and sensory experiences, organized by color groups. The intervention took place over three sessions, with each group exploring different colors and foods, respecting their seasonality and sensory characteristics. An increased interest in the foods was observed, including those that were previously less accepted, such as persimmon and lemon. The activities stimulated curiosity, expanded food vocabulary, and promoted autonomy and food agency. The engagement of educators and the positive impact observed during school meals reinforce the potential of FNE practices in school settings as accessible, replicable, and effective strategies for health promotion and the encouragement of mindful eating from early childhood.

Keywords: Nutritional Education. Preschool.

Actividades de Educación Nutricional con Niños en Edad Preescolar en la Ciudad de Porto Alegre: Un Informe de Experiencia

Resumen: La alimentación saludable en la primera infancia desempeña un papel esencial en la formación de hábitos alimentarios duraderos y en el desarrollo físico, cognitivo y emocional de los niños. Considerando la importancia de este período para la promoción de la salud, este artículo presenta un informe de experiencia sobre una intervención de Educación Alimentaria y Nutricional (EAN) realizada con niños de seis años en una escuela comunitaria de Porto Alegre, Brasil. La actividad formó parte del proyecto "El Sabor de los Colores", que buscó acercar a los niños a frutas y hortalizas mediante experiencias sensoriales y lúdicas, organizadas por grupos cromáticos. La intervención se llevó a cabo en tres encuentros, en los que cada grupo exploró diferentes colores y alimentos, respetando la estacionalidad y las características sensoriales. Se observó un aumento del interés por los alimentos ofrecidos, incluso por aquellos que anteriormente eran menos aceptados, como el caqui y el limón siciliano. Las actividades despertaron la curiosidad, ampliaron el vocabulario alimentario y promovieron la autonomía y el protagonismo infantil. La participación de los educadores y la repercusión positiva durante las comidas escolares evidencian el potencial de las prácticas de EAN en el entorno escolar como estrategias accesibles, replicables y eficaces para la promoción de la salud y la alimentación consciente desde los primeros años de vida.

Palabras clave: Educación alimentaria y nutricional. Preescolar.

1 Introdução

A alimentação na infância é reconhecida como um dos determinantes mais importantes para a promoção da saúde, do crescimento e do desenvolvimento humano. Nos primeiros anos de vida, especialmente durante a chamada primeira infância, período que abrange crianças de 1 a 6 anos de idade, a forma como a alimentação é introduzida,

percebida e experienciada tem impacto direto não apenas nos aspectos nutricionais e físicos, mas também no desenvolvimento cognitivo, emocional e social da criança (BRASIL, 2013). Além disso, esse é um momento crucial para a formação de padrões alimentares e preferências que tendem a se manter ao longo da vida, influenciando o comportamento alimentar na adolescência e na vida adulta (COSTA; RIBEIRO; RIBEIRO, 2001; CORSINO, 2009).

Durante essa fase, as necessidades nutricionais são elevadas e específicas, devido ao ritmo acelerado de crescimento corporal, maturação dos sistemas orgânicos e intensas descobertas sensoriais e afetivas. Contudo, mais do que garantir o aporte adequado de nutrientes, é fundamental investir em estratégias que favoreçam a construção de uma relação positiva com os alimentos. Isso implica compreender a alimentação como um processo que vai além do ato biológico de nutrir-se, englobando também dimensões afetivas, sociais, culturais e simbólicas (RIBAK; ZANARDO, 2015; MAGALHÃES; PORTE, 2019).

A primeira infância é marcada por intensa aprendizagem, e as crianças assimilam comportamentos e atitudes principalmente por meio da observação, da brincadeira e da experimentação. É essencial que o aprendizado seja adequado para a idade, incorporando o “brincar” (NIGRI, 2025). A Educação Infantil é um território privilegiado para a ludicidade, no qual o brincar ocupa papel central no desenvolvimento infantil, devendo estar integrado de forma intencional às práticas pedagógicas e ao cotidiano escolar (LIMA; SANTOS; RECKTENWALT, 2025). Por esse motivo, as experiências alimentares nesse período devem ser conduzidas de forma acolhedora, respeitosa e criativa, sem imposições ou punições (OLIVEIRA et al., 2025; FREITAS; SASAKI, 2011). Estudos em Educação Alimentar e Nutricional (EAN) indicam que o contato sensorial com os alimentos, por meio do tato, olfato, visão e paladar, é uma estratégia eficaz para promover o reconhecimento e a aceitação de frutas, verduras e outros alimentos saudáveis, mesmo entre crianças que inicialmente apresentam resistência ao consumo desses itens (CORSINO, 2009).

Nesse contexto, as instituições de educação infantil, como creches e escolas, assumem papel estratégico na construção de hábitos alimentares saudáveis. Esses espaços não se limitam à oferta de refeições, mas representam ambientes ricos em interações e aprendizados, nos quais as crianças passam boa parte do dia (MAGALHÃES; PORTE, 2019). A presença de educadores, o convívio com os pares e as dinâmicas escolares têm influência direta no comportamento alimentar, podendo tanto reforçar hábitos positivos quanto perpetuar dificuldades. Por isso, é essencial que as práticas educativas nesses ambientes valorizem o momento da alimentação, favoreçam a autonomia da criança e ofereçam oportunidades lúdicas e prazerosas de contato com os alimentos (MALDONADO et al., 2021).

A Educação Alimentar e Nutricional, nesse cenário, deve ser compreendida como um processo contínuo, intencional e interativo, que respeita as fases do desenvolvimento infantil e as singularidades do grupo atendido. Mais do que transmitir informações sobre “comer certo”, trata-se de possibilitar vivências que despertem curiosidade, ampliem o vocabulário alimentar, estimulem o protagonismo da criança nas escolhas alimentares e fortaleçam a construção de uma relação saudável com a comida (ROSAR, 2024).

Com base nessas premissas, o projeto “O Sabor das Cores” foi idealizado com o objetivo de aproximar as crianças das frutas e hortaliças de forma lúdica e sensorial, utilizando as cores como elemento central da atividade.

2 Metodologia

As atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) foram desenvolvidas com três turmas de crianças da educação infantil na faixa dos 6 anos, pertencentes ao jardim de infância de uma instituição de ensino comunitária conveniada à prefeitura, localizada no município de Porto Alegre, no estado do Rio Grande do Sul. Cada turma era composta de aproximadamente 20 alunos. A escolha dessa faixa etária está alinhada com a compreensão de que a primeira infância é um período crítico para a formação de hábitos alimentares, sendo o momento ideal para promover experiências positivas e significativas em relação à alimentação.

Antes da realização das ações, o projeto intitulado “*O Sabor das Cores*” foi apresentado à equipe diretiva da escola, momento no qual foram discutidos os objetivos da intervenção, a metodologia a ser aplicada e a logística das atividades. Após a aprovação institucional e o alinhamento com os professores responsáveis pelas turmas, as atividades foram organizadas e executadas conforme o planejamento previamente elaborado.

A intervenção foi realizada por duas pessoas, uma nutricionista e uma estudante de nutrição, ao longo de três semanas, sempre às terças-feiras no turno da tarde, durante o mês de maio de 2025. Cada encontro teve duração aproximada de uma hora e envolveu uma turma diferente, totalizando três grupos atendidos e cerca de três horas de atividades no total. O cronograma de execução foi estruturado de modo a garantir a participação ativa das crianças, respeitando seus ritmos de atenção e interesse, e priorizando uma abordagem leve, divertida e educativa. Foram considerados também os horários de refeição programados para que a inapetência após grandes refeições não fosse um fator impeditivo. A metodologia adotada baseou-se na proposta de aprendizagem ativa e sensorial, favorecendo o contato direto das crianças com frutas e hortaliças frescas, por meio dos sentidos: visão, tato, olfato e paladar. Todos os sentidos foram explorados como forma de promover a aproximação, a curiosidade e, potencialmente, a aceitação desses alimentos.

A atividade central da intervenção consistiu na exploração sensorial de frutas e hortaliças organizadas por cores, representando grupos de alimentos que compartilham características visuais e nutricionais semelhantes. A escolha da abordagem cromática teve como finalidade facilitar o reconhecimento visual dos alimentos, criar conexões entre cor e sabor e tornar a experiência mais lúdica e acessível para as crianças. A organização da atividade por cor também contribuiu para manter o foco e o interesse das crianças ao longo da atividade.

As frutas e hortaliças utilizadas foram selecionadas de acordo com sua disponibilidade sazonal e suas características sensoriais marcantes. Para representar a cor amarela e laranja, os alimentos escolhidos incluíram banana, abóbora, milho, manga, pimentão amarelo, melão e limão siciliano. Já para a cor vermelha, foram oferecidos morango, melancia, framboesa, tomate cereja, pimentão vermelho e caqui. Os alimentos

foram dispostos em porções, com cortes diferentes, favorecendo a familiarização com as diferentes apresentações de cada um, incluindo alimentos inteiros.

Cada atividade teve início com uma roda de conversa breve e descontraída, abordando primeiramente o papel da nutricionista, elucidando a presença do nutricionista no planejamento das refeições da escola, e posteriormente com perguntas sobre alimentos coloridos que conheciam e eram habituados a consumir. A conversa também incluiu informações sobre a origem de cada alimento, do plantio até a mesa.

Esse momento inicial serviu para valorizar o repertório prévio das crianças e estimular a escuta ativa e o diálogo, fortalecendo vínculos e preparando o grupo para a exploração sensorial. Durante a atividade, as crianças foram incentivadas a explorar os alimentos livremente, tocando, observando, cheirando e, se desejassem, provando-os, sem qualquer imposição ou obrigação de consumo. Essa abordagem respeita o princípio fundamental da Educação Alimentar e Nutricional na infância, que valoriza o contato positivo com os alimentos e reconhece a importância da autonomia da criança na construção de suas preferências alimentares. O foco da intervenção foi o contato e a experimentação sensorial, e não o consumo em si.

Ao final da atividade, foi conduzida uma roda de conversa com o grupo, promovendo um momento de escuta ativa e diálogo. As crianças foram convidadas a compartilhar quais alimentos reconheceram, quais já haviam experimentado anteriormente, quais provaram durante a atividade e quais gostariam de experimentar futuramente. Esse momento teve como finalidade estimular a expressão oral, ampliar o vocabulário alimentar, valorizar as experiências individuais e promover a reflexão sobre os alimentos apresentados.

Toda a intervenção foi pautada no respeito à individualidade da criança, no incentivo à curiosidade alimentar e na valorização do brincar como estratégia de aprendizagem. Acredita-se que experiências positivas com frutas e hortaliças na infância contribuem para a formação de hábitos alimentares mais saudáveis a longo prazo, além de favorecer uma relação mais tranquila e aberta com a comida.

3 Resultados

Os encontros do projeto “O Sabor das Cores” aconteceram em um ambiente cuidadosamente preparado para despertar a curiosidade e o interesse das crianças desde o primeiro momento. A ambientação colorida e acolhedora do refeitório, um ambiente que já é familiar, somada à disposição visualmente atrativa dos alimentos em uma “mesa sensorial”, criou um espaço vibrante e convidativo, ideal para uma imersão lúdica no universo das frutas, legumes e verduras. As pesquisadoras prepararam um material lúdico para uso em sala de aula utilizando o arco-íris e alimentos das respectivas cores (ANEXO 1).

Anexo 1 - Material de apoio



Fonte: Elaborado pelos autores.

A dinâmica das oficinas seguiu uma estrutura semelhante ao longo dos encontros, com variações nas cores dos alimentos e nos elementos da conversa, que foram adaptados de acordo com o perfil específico de cada turma. Cada atividade teve início com uma roda de conversa breve e descontraída, abordando primeiramente o papel da nutricionista, elucidando a presença do nutricionista no planejamento das refeições da escola, e posteriormente com perguntas sobre alimentos coloridos que conheciam e eram habituados a consumir. Esse momento inicial serviu para valorizar o repertório prévio das crianças e estimular a escuta ativa e o diálogo, fortalecendo vínculos e preparando o grupo para a exploração sensorial.

A mesa sensorial foi o ponto central da experiência: alimentos naturais foram organizados em porções acessíveis ao toque, à visão e ao olfato, com o convite aberto para que as crianças manipulassem, cheirassem e provassem conforme sua vontade. A mediação respeitou o tempo e os limites de cada uma, com incentivo gentil e sem imposições. O foco era proporcionar contato e familiaridade, mesmo que o alimento não fosse consumido por completo. Foi disponibilizado também um recipiente para descarte que depois seria destinado à composteira da escola.

Durante as oficinas, foi possível observar um claro envolvimento sensorial e emocional das crianças com a proposta. A resistência inicial diante de alimentos pouco conhecidos como limão siciliano ou caqui deu lugar à curiosidade, motivada tanto pelo exemplo dos colegas quanto pela abordagem lúdica da atividade e do incentivo das pesquisadoras e professoras. Expressões espontâneas, como caretas divertidas ao provar o limão ou comentários empolgados sobre as cores e texturas, mostraram que o processo de descoberta foi prazeroso, participativo e educativo. Apesar da estrutura semelhante entre os dias, cada turma demonstrou reações distintas frente à experiência, que enriqueceram ainda mais a compreensão sobre o impacto da atividade em contextos variados.

A primeira e terceira turma de jardim a participarem da atividade tiveram como tema as cores amarela e laranja (IMAGEM 1 e 2). As frutas e hortaliças utilizadas foram selecionadas de acordo com a sazonalidade, priorizando alimentos da época para garantir o melhor sabor e textura possível. Para representar a cor amarela/laranja, os alimentos escolhidos foram banana, abóbora, milho, manga, pimentão amarelo, melão e limão siciliano. Os alimentos como abóbora e milho foram cozidos previamente, e todos os

alimentos foram dispostos da forma mais fisiológica e compatível com a faixa etária possível.

Imagem 1 - Mesa para turma 1



Fonte: Elaborado pelos autores.

Imagem 2 - Mesa para turma 3



Fonte: Elaborado pelos autores.

Já, a segunda turma teve como tema a cor vermelha, respeitando a sazonalidade também, e foram oferecidos alimentos como: morango, melancia, framboesa, tomate cereja, pimentão vermelho e caqui (IMAGEM 3). Nota-se que a atividade utilizando vermelho resultou em uma aceitação mais baixa, provavelmente devido a sabores mais azedos e texturas diferenciadas, o que levou as pesquisadoras a optarem novamente pelo amarelo para o último encontro.

Imagem 3 - Mesa para turma 2



Fonte: Elaborado pelos autores.

Embora a atividade tenha sido realizada com três turmas diferentes, cada uma com seu perfil singular, todas as crianças demonstraram interesse e participação ativa, fator que foi de extrema importância para o sucesso da oficina. A coerência da abordagem com a faixa etária também contribuiu para a aceitação da atividade, levando em conta o vocabulário utilizado e a forma de aproximação com os alimentos, explicando a origem de cada um, do plantio até a mesa. Essas particularidades evidenciam a importância de considerar o grupo específico ao planejar ações de Educação Alimentar e Nutricional, reforçando que o sucesso da intervenção também depende da escuta atenta e da sensibilidade frente às singularidades de cada coletivo infantil.

Referências

- BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. **Política Nacional de Alimentação e Nutrição**. 1. ed. Brasília: Ministério da Saúde, 2013.
- CORSINO, Patrícia. **Educação infantil: cotidiano e políticas**. 1. ed. Campinas: Autores Associados, 2009.
- COSTA, Ester de Queirós; RIBEIRO, Victoria Maria Brant; RIBEIRO, Eliana Claudia de Otero. Programa de alimentação escolar: espaço de aprendizagem e produção de conhecimento. **Revista de Nutrição**, v. 14, n. 3, p. 225–229, 2001. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rn/a/XSL8XfGRSM38tjXc7CH3GHs/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2025.
- FREITAS, Karine de Cássia; SASAKI, Melina Hatsue. Educação nutricional na infância: intervenção em um centro de educação infantil municipal em Dourados – MS. **Vita et Sanitas**, Trindade, n. 5, 2011. Disponível em: <https://unigoyazes.edu.br/revistas/index.php/VitaetSanitas/article/download/62/54/224>. Acesso em: 6 out. 2025.
- LIMA, Samantha Dias de; SANTOS, Grazielle Silveira dos; RECKTENWALT, José. A escola de Educação Infantil enquanto um território privilegiado para a ludicidade. **Cadernos do Aplicação**, Porto Alegre, v. 38, n. 2, 2025. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/CadernosdoAplicacao/article/view/143702>. Acesso em: 6 out. 2025.
- MAGALHÃES, Heloísa Helena Silva Rocha; PORTE, Luciana Helena Maia. Percepção de educadores infantis sobre educação alimentar e nutricional. **Ciência & Educação (Bauru)**, v. 25, n. 1, p. 131-144, 2019. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/ciedu/a/47ktF8tC8vHmskBBYrdHmTJ/?format=pdf&lang=pt>. Acesso em: 6 out. 2025.
- MALDONADO, Luciana; FARIAS, Silvia Cristina; DAMIÃO, Jorginete de Jesus; CASTRO, Luciana Maria Cerqueira; SILVA, Ana Carolina Feldenheimer da; CASTRO, Inês Rugani Ribeiro de. Proposta de educação alimentar e nutricional integrada ao currículo de Educação Infantil e Ensino Fundamental. **Cadernos de Saúde Pública**, v. 37, n. 13, 2021.
- NIGRI, Bruno Silva. O brincar e as práticas docentes em uma escola de ensino fundamental. **Cadernos do Aplicação**, v. 37, 8 ago. 2025.
- OLIVEIRA, Taynara Cunha Ferreira de; LIMA, Ludimila Pereira de; NOGUEIRA, Danila Torres de Araújo Frade; RAMALHO, Alanderson Alves. Desenvolvimento de um método para seleção de temáticas em ações de educação alimentar e nutricional para crianças dos anos iniciais do ensino fundamental: uma proposta estruturada com exemplo prático em música. **Revista Aracê**, São José dos Pinhais, v. 7, n. 4, p. 16574-16594, 2025. Disponível

em: <https://periodicos.newsciencepubl.com/arace/article/download/4285/5731/16682>.

Acesso em: 6 out. 2025.

RIBAK, Patrícia de Abreu; ZANARDO, Vivian P. Skzypek. Educação nutricional para crianças em escolas públicas de Erechim/RS. *Revista Eletrônica de Extensão da URI*, v. 11, n. 21, p. 61-67, 2015. Disponível em:

https://www.uricer.edu.br/cursos/arq_trabalhos_usuario/3279.pdf. Acesso em: 6 out. 2025.

ROSAR, Camila Hawryszko. *Educação nutricional e alimentar com atividades lúdicas no âmbito escolar*. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal do Paraná, Curitiba, 2019.

Contribuições da autoria

Isabella Salerno Scardoelli: Conceitualização, Organização, Investigação, Metodologia, Redação.

Giovana Abreu de Oliveira: Conceitualização, Organização, Investigação, Metodologia, Redação.

Letícia Schmidt: Organização, Redação.

Cátia Regina Machado: Organização, Redação.

Flávia Seidler: Conceitualização, Organização, Investigação, Metodologia, Redação.

Data de submissão: 18/08/2025

Data de aceite: 07/10/2025