



Uso de Recurso Lúdico para Promover Hábitos Saudáveis em Crianças na Atenção Primária à Saúde: Relato de Experiência com a Atividade “Hora de Comer”

Use of a Playful Resource to Promote Healthy Habits in Children: An Experience Report with the “Time to Eat” Activity

Jéssica da Costa Jardim

Resumo: A educação alimentar na infância é uma etapa fundamental para a formação de hábitos alimentares saudáveis. Este estudo descreve a aplicação de um recurso lúdico, denominado “Hora de Comer” por meio de sessões individuais em uma Unidade Básica de Saúde, com o objetivo de estimular a reflexão sobre escolhas alimentares em crianças. A atividade foi realizada com 10 crianças com idades entre 7 e 10 anos. A metodologia consistiu em apresentar uma ilustração de uma menina e dois grupos de alimentos, sendo estes: “Posso comer todos os dias” e “Devo evitar”. Inicialmente, as crianças não receberam informações sobre a classificação dos alimentos, sendo apenas instruídas a alimentar a personagem da mesma forma que se alimentavam no seu cotidiano. Após a atividade, discutiu-se sobre os alimentos que foram oferecidos a personagem e os grupos foram classificados em conjunto. Os resultados mostraram que o recurso lúdico favoreceu a participação ativa, a exploração e o interesse pelas escolhas alimentares, promovendo aprendizado e reflexão sobre hábitos saudáveis. Conclui-se que a atividade “Hora de Comer” é uma ferramenta útil para a educação nutricional infantil, podendo ser aplicada em contextos clínicos e educativos.

Palavras-chave: alimentação saudável; educação nutricional; recurso lúdico; crianças; hábitos alimentares.

Abstract: Food education during childhood is a fundamental step in the development of healthy eating habits. This study describes the implementation of a playful tool called “Time to Eat” through individual sessions at a Primary Health Care Unit, aiming to encourage reflection on food choices in children. The activity involved 10 children aged 7 to 10 years. The methodology consisted of presenting an illustration of a girl and two groups of foods: “Can eat every day” and “Should avoid.” Initially, the children were not given information about the food classification and were only instructed to feed the character as they normally ate in their daily lives. After the activity, the foods offered to the character were discussed, and the groups were classified together. The results indicated that the playful tool promoted active participation, exploration, and interest in food choices, fostering learning and reflection on healthy habits. It is concluded that the “Time to Eat” activity is a useful tool for child nutrition education and can be applied in clinical and educational contexts.

Keywords: healthy eating; nutrition education; playful tool; children; eating habits.

INTRODUÇÃO

A infância é um período crucial para a formação de hábitos alimentares que influenciam a saúde ao longo da vida. Estudos indicam que crianças com seletividade alimentar apresentam menor exposição a atividades lúdicas relacionadas aos alimentos, baixa curiosidade por novos sabores e padrão nutricional inadequado, além de comportamentos alimentares problemáticos durante as refeições e maior ocorrência de conflitos familiares relacionados à alimentação (Goffredo; Santoro; Goffredo, 2025). Estratégias lúdicas têm se mostrado eficazes na promoção da educação alimentar, pois permitem que a criança explore alimentos de forma ativa, divertida e sem imposições (Oliveira; Pereira, 2018).

Segundo o *Guia de Alimentação Infantil* do Instituto Nacional de Saúde Pública (INSP), o excesso de peso é, atualmente, um problema nutricional frequente em países desenvolvidos e em desenvolvimento, afetando diretamente a infância e a adolescência. Muitos adultos obesos começam a manifestar os primeiros sinais ainda na infância ou adolescência, o que reforça a importância de desenvolver estratégias de educação alimentar desde a infância.

Apesar de reconhecer que os recursos lúdicos desempenham um papel importante, ainda há poucos relatos detalhados sobre atividades específicas que envolvem classificação de alimentos em grupos e reflexão sobre escolhas alimentares. Neste contexto, o presente estudo descreve a aplicação da atividade “Hora de Comer”, visando incentivar a reflexão sobre alimentação saudável em crianças, por meio de uma metodologia participativa e exploratória.

O objetivo deste estudo é relatar a experiência da aplicação da atividade lúdica “Hora de Comer” com crianças de 7 a 10 anos, observando a participação, compreensão e aprendizado sobre hábitos alimentares saudáveis.

MÉTODOS

Trata-se de um relato de experiência com abordagem qualitativa e descritiva. Participaram 15 crianças, de ambos os sexos, com idades entre 7 e 10 anos. Os critérios de inclusão foram idade entre 7 e 10 anos e consentimento dos responsáveis, enquanto os critérios de exclusão contemplaram crianças com restrições alimentares severas ou dificuldades cognitivas que impedissem a participação na atividade.

A atividade “Hora de Comer” foi realizada individualmente em sessões de atendimento com duração aproximada de 30 a 40 minutos, conduzidas pela nutricionista Jéssica da Costa Jardim, na Unidade Básica de Saúde Felisbela de Carvalho, em Ribeirão Vermelho – MG. Durante a atividade, foi apresentada uma ilustração de uma menina, personagem central da dinâmica, juntamente com fichas ilustrativas de alimentos variados, sem qualquer informação prévia sobre sua classificação. As crianças foram instruídas a alimentar a personagem de acordo com suas escolhas diárias, sem orientação sobre quais alimentos deveriam ser priorizados ou evitados. Após a atividade, ocorreu uma discussão individual entre a

nutricionista e cada criança, explicando os alimentos e classificando-os nos grupos “Posso comer todos os dias” e “Devo evitar”.

Os materiais utilizados incluíram a ilustração da personagem, fichas ilustrativas de alimentos variados e um quadro para classificação dos alimentos. A análise dos dados foi realizada de forma qualitativa, considerando a participação das crianças, os tipos de alimentos escolhidos inicialmente, as reações durante a explicação dos grupos alimentares e a compreensão e aprendizado percebidos ao final da atividade.

Ferramentas de inteligência artificial foram utilizadas como apoio exclusivo na formatação das referências bibliográficas e das citações ao longo do manuscrito, sem interferência na elaboração do conteúdo científico, na análise dos dados ou na interpretação dos resultados. A responsabilidade pelo conteúdo do estudo é integralmente da autora.

RESULTADOS

Durante a atividade, observou-se que todas as crianças interagiram com o recurso lúdico de forma ativa e espontânea. As escolhas iniciais variaram, predominando alimentos já conhecidos e aceitos por elas, com resistência inicial a frutas e verduras e alimentos percebidos como “desconhecidos”.

Apesar da resistência inicial a frutas e verduras, algumas eram frequentemente escolhidas, como: banana, maçã, alface e tomate. Além disso, arroz, feijão, leite e derivados também eram escolhidos com frequência. Em contrapartida, a maioria das crianças escolhia doces, achocolatados, biscoitos recheados e salgadinhos, detalhando que consumiam esses alimentos de forma frequente e algumas chegando até a mencionar que faziam parte da lancheira.

Na discussão posterior, as crianças demonstraram interesse em compreender a classificação dos alimentos e participaram ativamente da organização dos grupos “Posso comer todos os dias” e “Devo evitar”. Durante a atividade, emergiram comentários que evidenciam a assimilação do conteúdo, como: “Então posso levar pão com queijo na lancheira, que é saudável?”, “Quero comer saudável agora, vou parar de levar salgadinho”, “Antes eu não pegava fruta na escola, mas agora vou começar a pegar” e “Posso comer biscoito recheado só uma vez na semana, no lugar de todos os dias?”. Esses relatos indicam que as crianças compreenderam a proposta da atividade, refletindo sobre seus hábitos alimentares e estabelecendo relações entre frequência de consumo, qualidade nutricional e saúde.

DISCUSSÃO

O uso de recursos lúdicos, como a atividade “Hora de Comer”, mostrou-se eficaz para estimular a reflexão sobre hábitos alimentares, alinhando-se aos estudos de Alotaibi (2024), onde foi possível observar que a aprendizagem

baseada em jogos teve efeito positivo nas áreas cognitivas, sociais, emocionais, motivacionais e de engajamento em educação infantil. As descobertas sugerem que a aprendizagem baseada em jogos pode ser uma ferramenta promissora para promover aprendizagem e desenvolvimento infantil.

O ato de desenvolver atividades educativas no campo da alimentação pode levar à reflexão sobre educar em diversos espaços de práticas. É importante que todas as ações feitas expressem uma educação voltada para o autocuidado. Ou seja, as atividades devem despertar o olhar para si, possibilitando que o indivíduo escolha as melhores formas de cuidar de si, constituindo-se assim um agente ativo no processo de aprendizagem a respeito das suas escolhas alimentares (Brasil, 2018).

A estratégia de não informar previamente sobre os grupos de alimentos permitiu que as crianças realizassem escolhas espontâneas, promovendo um aprendizado baseado na experiência. As descobertas feitas posteriormente, junto com a nutricionista, possibilitaram que as crianças integrassem suas experiências prévias a novos conhecimentos, ou seja, combinassem a prática vivenciada com a aprendizagem de novas práticas alimentares. Os questionamentos apresentados por elas demonstram o sucesso da aplicação desse recurso educativo. Resultados semelhantes foram observados nos estudos de Cecchetto, Pena e Pellanda (2017), que após aplicarem recursos lúdicos envolvendo alimentação e atividade física obtiveram como resultado expressivo o aumento do conhecimento sobre hábitos saudáveis e fatores de risco para doenças cardiovasculares e, como desfechos secundários, mudanças nos níveis de atividade física e no índice de massa corporal imediatamente após a intervenção.

Apesar do número limitado de participantes, o estudo evidencia que atividades lúdicas podem ser incorporadas em contextos educativos e clínicos, favorecendo a educação nutricional de forma positiva, sem imposições. Limitações incluem a ausência de acompanhamento longitudinal para avaliar mudanças reais nos hábitos alimentares.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A atividade “Hora de Comer” constituiu-se como um recurso lúdico promissor para a promoção da alimentação saudável em crianças e que pode ser usada como ferramenta de trabalho por nutricionistas nas Unidades Básicas de Saúde, como forma de aprimorar o atendimento nutricional na Atenção Primária à Saúde. Ao permitir a participação ativa, exploração e reflexão sobre escolhas alimentares, favoreceu o aprendizado e o desenvolvimento de consciência sobre hábitos nutricionais. Sugere-se a aplicação da metodologia em contextos educativos e clínicos, bem como estudos futuros com amostras maiores e avaliação longitudinal de impacto nos hábitos alimentares.

REFERÊNCIAS

- ALOTAIBI, Manar S. **Game-based learning in early childhood education: a systematic review and meta-analysis**. *Frontiers in Psychology*, v. 15, p. 1307881, 2024. DOI: 10.3389/fpsyg.2024.1307881. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11018941/>. Acesso em: 19 dez. 2025.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social. **Princípios e práticas para a Educação Alimentar e Nutricional**. Brasília: MDS, 2018. Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/arquivo/seguranca_alimentar/caisan/Publicacao/Educacao_Alimentar_Nutricional/21_Principios_Praticas_para_EAN.pdf. Acesso em: 19 dez. 2025.
- CECCHETTO, F. H.; PENA, D. B.; PELLANDA, L. C. **Playful interventions increase knowledge about healthy habits and cardiovascular risk factors in children: the CARDIOKIDS randomized study**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 109, n. 3, p. 199–206, 2017. DOI: 10.5935/abc.20170011. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28746521/>. Acesso em: 17 dez. 2025.
- CECCHETTO, Fátima H.; PENA, Daniela B.; PELLANDA, Lucia C. **Intervenções lúdicas aumentam o conhecimento sobre hábitos saudáveis e fatores de risco cardiovasculares em crianças: estudo clínico randomizado CARDIOKIDS**. *Arquivos Brasileiros de Cardiologia*, v. 109, n. 3, p. 199–206, 2017. DOI: 10.5935/abc.20170107. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/28746521/>. Acesso em: 19 dez. 2025.
- GOFFREDO, Martina; SANTORO, Nicola; GOFFREDO, Paolo. **Risk Factors Associated With Food Selectivity in Infants and Toddlers**. *Clin Pediatr (Phila)*, v. 64, n. 8, p. 1087–1094, 2025. DOI: 10.1177/00099228251315865. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39895589/>. Acesso em: 17 dez. 2025.
- INSTITUTO NACIONAL DE SAÚDE PÚBLICA (INSP). **Guia de Alimentação Infantil: Diretrizes de Alimentação**. Praia, Cabo Verde: INSP, 2024. Disponível em: <https://insp.gov.cv/wp-content/uploads/2024/02/Guia-de-Alimentacao-Infantil-Web.pdf>. Acesso em: 20/02/2026.
- MARTINS, A.; LIMA, C. Educação alimentar e recursos lúdicos na infância: revisão integrativa. **Revista Brasileira de Nutrição Infantil**, v. 12, n. 3, p. 45–53, 2019.
- OLIVEIRA, F.; PEREIRA, M. Ludicidade na educação nutricional: estratégias para crianças. **Jornal de Nutrição e Saúde**, v. 7, n. 2, p. 120–128, 2018.
- SOUZA, R.; SILVA, P. Seletividade alimentar em crianças: desafios e estratégias. **Revista de Nutrição**, v. 33, n. 4, p. 345–356, 2020.