

ALIMENTAÇÃO INFANTIL E INDUSTRIALIZADOS: IMPACTOS NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS DE LANCHEIRAS SAUDÁVEIS.

RESUMO

O consumo de produtos ultraprocessados têm aumentado de forma significativa. Embora sejam opções de um lanche, os malefícios que podem ocasionar são inúmeros à saúde, principalmente quando se trata da primeira infância. Esse período é crucial para o desenvolvimento físico e cognitivo, e observa-se que com esse aumento no consumo que são ricos em açúcares, gorduras saturadas e sódio, afeta de forma negativa o desenvolvimento e o estado nutricional da criança. Através de dinâmicas que foram realizadas nas escolas a preferência dos alunos, Foi analisada evidenciando a necessidade ampliar as ações de educação alimentar e nutricional nas escolas, para que eles reconheçam a importância dos alimentos saudáveis para a saúde. Dessa forma, é imprescindível discutir estratégias que incentivem escolhas mais saudáveis nos primeiros anos de vida.

Bruna Regina de Moura Cerquinho

Edjane da Silva Ferreira

Lívia Elizabeth Dias de Andrade

Luanna Ribeiro Santos Silva

Isaias Felipe da Silva

e-mail: nutri.isaias.felipe@outlook.com.br

Centro Universitário FACOL – UNIFACOL

Vitória de Santo Antão - PE

Submetido: agosto de 2025

Revisado: setembro de 2025

Publicado: novembro de 2025

Citação:

CERQUINHO, Bruna Regina de Moura; FERREIRA Edjane da Silva; ANDRADE, Lívia Elizabeth Dias de; SILVA, Luanna Ribeiro Santos; Silva, Isaias Felipe da; **ALIMENTAÇÃO INFANTIL E INDUSTRIALIZADOS:IMPACTOS NUTRICIONAIS E ESTRATÉGIAS DE LANCHEIRAS SAUDÁVEIS**, *Revista Gestus Multidisciplinar*, v. 1, n.2, pg 158 - 160, 2025

<https://doi.org/10.64956/gm-unifacol.v1i2.48>

Palavras-chave: Primeira infância; Hábito Alimentar; Saúde; Nutrição Infantil.

1 INTRODUÇÃO

A infância é uma fase crucial para a introdução alimentar e a construção dos hábitos de consumo, representando, portanto, um período fundamental para o futuro das crianças. Entretanto, a crescente ingestão de produtos industrializados, sobretudo na fase escolar, gera apreensão em relação ao adequado desenvolvimento físico, cognitivo e à constituição de um padrão alimentar saudável.

Evidências demonstram uma forte associação entre a dieta do ambiente doméstico e a composição da lancheira escolar. Crianças expostas a uma alimentação diversificada e saudável no lar manifestam tendência a consumir lanches mais nutritivos na escola. Em contrapartida, aquelas com um padrão alimentar domiciliar inadequado apresentam maior propensão a levar opções de baixo valor nutricional (Mendonça *et al.*, 2024).

As transformações nos costumes alimentares e no estilo de vida impactam negativamente a saúde da população, atuando como fatores determinantes para o aumento da incidência de Doenças Crônicas Não Transmissíveis (Melo 2018).

Desse modo, o objetivo deste trabalho foi conscientizar por meio de interações, sobre as escolhas alimentares adequadas e sobre a importância de uma lancheira com alimentos saudáveis.

2 METODOLOGIA

O presente estudo foi executado com a formação teórica sobre o tema, iniciando-se por uma pesquisa bibliográfica. Para a dinâmica realizada foi utilizada uma caixa interativa contendo duas faces ilustradas: um rosto feliz, representando alimentos saudáveis, e um rosto triste, representando alimentos não saudáveis. As imagens dos alimentos foram selecionadas e impressas, respectivamente, ao tema. Apresentadas aos participantes para que fossem depositadas no compartimento correspondente ao seu tipo de alimentação (saudável ou não saudável). Essa dinâmica teve como objetivo promover a identificação e classificação dos alimentos, de forma lúdica e participativa.

3 RESULTADOS E DISCUSSÃO

A escola é o ambiente em que as crianças passam a maior parte do seu tempo, onde tem o direito de consumir a alimentação escolar fornecida pelo programa Nacional de alimentação escolar PNAE. As atividades de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) contribuem significativamente para o desempenho dos alunos nas escolas. Durante a realização desta

proposta, buscou-se promover essa troca de conhecimento, objetivo que foi alcançado com êxito. As crianças demonstraram entusiasmo ao identificar quais alimentos são saudáveis, embora tenham apresentado dúvidas em relação a alguns itens, o que evidenciou a necessidade de reforçar esse aprendizado (Padovan *et al.*, 2024).

Crianças que não se alimentam de forma adequada possuem um risco elevado de apresentar um retardo no crescimento, baixo rendimento escolar, anemia por deficiência de ferro e aumento das chances de desenvolver doenças crônicas como câncer, doenças cardiovasculares, obesidade, hipertensão e diabetes na idade adulta (Garcia *et al.*, 2022).

A disponibilidade e a acessibilidade de alimentos saudáveis nas lancheiras escolares podem influenciar positivamente as escolhas alimentares das crianças. Incentivar a inclusão de frutas, vegetais e opções integrais e limitar alimentos como, doces, salgadinhos, refrigerantes e substituí-los por opções mais nutritivas, pode contribuir para hábitos alimentares mais saudáveis ao longo da vida (Mendonça *et al.*, 2024).

Os resultados obtidos evidenciam que a transformação dos hábitos alimentares é um processo gradual, que não se concretiza de forma imediata, essa mudança requer esforço contínuo e articulação. Nesse sentido, a conscientização sobre os impactos da alimentação na saúde, aliada à implementação de ações de educação nutricional desde a infância, mostra-se fundamental para o fortalecimento de comportamentos alimentares adequados.

Figura 1. Atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) desenvolvida



Fonte. O autor (2025).

4 CONCLUSÃO

Diante da extensa análise sobre os impactos que uma alimentação inadequada pode causar no futuro das crianças, torna-se evidente a necessidade de conscientização quanto à importância de evitar esse tipo de consumo para preservar a saúde. A compreensão sobre a montagem de lancheiras mais saudáveis contribui para reforçar hábitos alimentares corretos e para a promoção do bem-estar, sendo fundamental na prevenção de doenças.

É imperativo destacar a recomendação de uma dieta variada, composta por alimentos naturais, como medida preventiva contra deficiências nutricionais na infância. Além disso, essas ações buscam, de forma lúdica, levar a criança a compreender que uma alimentação equilibrada é a melhor escolha para crescer com saúde e vitalidade.

Por fim, o objetivo foi alcançado de conscientizar os alunos sobre a importância de uma lancheira saudável e do consumo da merenda escolar.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

GARCIA, Nathana Rayssa; GARCIA, Jaciara Reis Nogueira; NOGUEIRA, Livia. **A educação alimentar e nutricional como estratégia de promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida.** *International Journal of Environmental Resilience Research and Science*, [S. l.], v. 4, n. 1, p. 1-15, 2022.

MELO, Marina Clarissa *et al.* **Crianças pré-escolares: uma revisão sobre o consumo de alimentos industrializados.** *Revista Humano Ser*, [S. l.], v. 3, n. 1, p. 45-60, 2018.

MENDONÇA, Julia Marcondes Machado de; ANDRADE, Juliana Gonçalves de. **Perfil dos alimentos consumidos no lanche da escola por crianças na fase escolar.** 2024. 30 f. Trabalho de Conclusão de Curso (Graduação em Nutrição) – Universidade Federal de Minas Gerais, Belo Horizonte, 2024.

PADOVAN, Carolina Rocha; FERRAZ, Diego. **Construção de hábitos saudáveis na infância: montagem de lancheira.** In: SEMINÁRIO INTERNACIONAL DE NUTRIÇÃO, 5., 2023, São Paulo. *Anais [...]*. São Paulo: Editora Santos, 2023. p. 120-135.