



UNIVERSIDADE FEDERAL DE PERNAMBUCO
CENTRO ACADÊMICO DE VITÓRIA
CURSO DE GRADUAÇÃO EM NUTRIÇÃO

NATHÁLIA VIRGÍNIA LIRA SILVA

**Trilha da Formiguinha: abordagem lúdica de Educação Alimentar e Nutricional
para avaliação das preferências alimentares de crianças da Educação Infantil
em Vitória de Santo Antão – PE**

Vitória de Santo Antão
2025

NATHÁLIA VIRGÍNIA LIRA SILVA

**Trilha da Formiguinha: abordagem lúdica de Educação Alimentar e Nutricional
para avaliação das preferências alimentares de crianças da Educação Infantil
em Vitória de Santo Antão – PE**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Colegiado do Curso de
Graduação em Nutrição do Centro
Acadêmico de Vitória da Universidade
Federal de Pernambuco em
cumprimento a requisito parcial para
obtenção do grau de Bacharel em
Nutrição, sob orientação da Professora
Dra Viviane de Oliveira Nogueira Souza
e Coorientação de Ms. Márcia José do
Espírito Santo Silva

Vitória de Santo Antão

2025

Folha de aprovação

Nathália Virgínia Lira Silva

Título: Trilha da Formiguinha: abordagem lúdica de Educação Alimentar e Nutricional para avaliação das preferências alimentares de crianças da Educação Infantil em Vitória de Santo Antão – PE

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Colegiado do Curso de Graduação em Nutrição do Centro Acadêmico de Vitória da Universidade Federal de Pernambuco em cumprimento a requisito parcial para obtenção do grau de Bacharel em Nutrição

Data: 15/08/2025

Nota: 10

Banca Examinadora:

Prof^a. Dr^a Viviane de Oliveira Nogueira Souza (Orientador)
Universidade Federal de Pernambuco

Ms^a Thayná Menezes Santos (Examinador Interno)
Universidade Federal de Pernambuco

Dr^a Maria José Laurentina do Nascimento Carvalho (Examinador Externo)
Universidade Federal de Pernambuco

Dedico este trabalho a Deus, por ser minha fonte de força e sabedoria; à Nossa Senhora, pelo amor e exemplo; e à minha família, pelo apoio incondicional em cada etapa dessa jornada.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus e à Nossa Senhora, minha eterna gratidão por guiarem meus passos, sustentarem minha fé e me darem força nos momentos em que pensei em desistir. Sei que cada conquista desta jornada foi fruto do cuidado e amor divinos.

Aos meus pais, Fabiano e Maria, meu porto seguro. Obrigada por me ensinarem, com exemplos e palavras, o valor da dedicação, da honestidade e do amor. Tudo o que sou e conquistei é reflexo do apoio incondicional e da confiança que sempre depositaram em mim. À minha irmã, Iandra, pela parceria, incentivo e compreensão ao longo dessa caminhada. Aos meus queridos avós, David e Carminha, que com amor e orações foram pilares silenciosos, mas essenciais, para que eu chegasse até aqui.

À minha amada avó Generosa (*in memoriam*), que, mesmo não estando mais fisicamente presente, vive em minhas lembranças e no meu coração. Sei que, de onde está, sorri com orgulho e felicidade por mais essa conquista.

Aos meus primos e amigos, que de perto ou de longe torceram por mim. E, de maneira especial, aos que caminharam lado a lado durante a graduação, Mariana, Débora Vitória, Vanessa, Sandrielle, Elaine e Emerson, obrigada por cada risada, cada palavra de apoio e por tornarem essa etapa mais leve, feliz e inesquecível.

À minha orientadora, professora Viviane Nogueira, agradeço pela paciência, dedicação e por acreditar no meu potencial. À minha coorientadora, Márcia, pela atenção, incentivo e pelas contribuições valiosas que tornaram este trabalho possível.

Este trabalho é fruto não apenas do meu esforço, mas do amor, apoio e fé de todos que fizeram parte desta caminhada. A cada um de vocês, o meu mais sincero e profundo agradecimento.

*“Para que todos vejam, e saibam, e considerem,
e juntamente entendam que a mão do Senhor fez isto.”*

Isaías 41:20

RESUMO

Este estudo analisa a eficácia da Trilha da Formiguinha como ferramenta lúdica e diagnóstica na promoção de escolhas alimentares saudáveis em crianças da Educação Infantil. O trabalho parte do princípio de que a formação de hábitos alimentares na infância exige metodologias adequadas ao estágio de desenvolvimento infantil, sendo a ludicidade um recurso fundamental para tornar o processo educativo mais envolvente e significativo. Diante disso, o estudo objetiva analisar a eficácia da Trilha da Formiguinha como ferramenta lúdica para avaliar as preferências alimentares e, por meio da Educação Alimentar e Nutricional, promover escolhas mais saudáveis entre crianças de 2 a 5 anos da Educação Infantil. A pesquisa adota uma abordagem qualitativa, com caráter interventivo, desenvolvida em uma instituição de Educação Infantil no município de Vitória de Santo Antão – PE, com crianças de 2 a 5 anos. O trabalho organiza-se em três etapas: diagnóstico inicial, intervenção educativa e avaliação final. Na primeira etapa, aplicou-se a Trilha da Formiguinha com o intuito de identificar as preferências alimentares das crianças. Posteriormente, uma sequência de atividades lúdicas foram executadas, como o Jogo de Placas, Semáforo dos Alimentos, Hora de Colorir o Semáforo, Conhecendo o Alface e Oficina Culinária, que visa promover o reconhecimento dos alimentos, explicar o grau de processamento e incentivar a aceitação de alimentos menos consumidos. Por fim, aplicou-se a Trilha da Formiguinha para avaliar as possíveis mudanças nas escolhas alimentares após as intervenções. Os resultados apontaram que, na aplicação inicial da trilha, as crianças apresentam preferência por alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, doces e salgadinhos, enquanto alimentos *in natura*, como frutas, verduras, arroz e feijão, receberam baixa aceitação. Após a realização das atividades lúdicas, observou-se uma mudança positiva no comportamento alimentar, com aumento na seleção de alimentos saudáveis. Embora as análises estatísticas (valores de p) não tenha indicado significância, a avaliação qualitativa evidencia avanços no reconhecimento e aceitação desses alimentos. As atividades práticas, como a Oficina Culinária, demonstram ser as mais eficazes em despertar o interesse das crianças, ao permitir que elas participem ativamente do preparo e degustação dos alimentos. O estudo conclui que a Trilha da Formiguinha se apresenta como uma metodologia viável, de fácil execução e baixo custo, capaz de integrar ludicidade e educação nutricional de forma eficaz. A

aplicação das atividades lúdicas proporciona um ambiente de aprendizagem mais acessível e prazeroso, favorecendo a construção de conhecimentos e atitudes que contribuem para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância.

Palavras-chave: educação alimentar e nutricional ; ludicidade; nutrição infantil.

ABSTRACT

This study analyzes the effectiveness of the “Ant Trail” (*Trilha da Formiguinha*) as a playful and diagnostic tool in promoting healthy food choices among preschool children. The work is based on the principle that the formation of eating habits in childhood requires methodologies suited to the child’s stage of development, with playfulness being a fundamental resource to make the educational process more engaging and meaningful. In this context, the study aims to evaluate the effectiveness of the Ant Trail as a playful tool to assess food preferences and, through Food and Nutrition Education, encourage healthier choices among children aged 2 to 5 years in Early Childhood Education. The research adopts a qualitative approach with an interventional character, carried out in an Early Childhood Education institution in the municipality of Vitória de Santo Antão – PE, with children aged 2 to 5 years. The study is organized into three stages: initial diagnosis, educational intervention, and final evaluation. In the first stage, the Ant Trail was applied to identify the children’s food preferences. Subsequently, a sequence of playful activities was implemented, such as the Plate Game, Food Traffic Light, Coloring the Traffic Light, Getting to Know Lettuce, and a Cooking Workshop, aimed at promoting food recognition, explaining the degree of processing, and encouraging the acceptance of less-consumed foods. Finally, the Ant Trail was reapplied to assess possible changes in food choices after the interventions. The results showed that, in the initial application of the trail, children demonstrated a preference for ultra-processed foods, such as soft drinks, sweets, and snacks, while fresh foods, such as fruits, vegetables, rice, and beans, were less accepted. After carrying out the playful activities, a positive change in eating behavior was observed, with an increase in the selection of healthy foods. Although the statistical analyses (p-values) did not indicate significance, the qualitative evaluation highlights progress in the recognition and acceptance of these foods. Practical activities, such as the Cooking Workshop, proved to be the most effective in stimulating children’s interest, as they allowed active participation in the preparation and tasting of foods. The study concludes that the Ant Trail represents a viable methodology, easy to implement and low-cost, capable of effectively integrating playfulness and nutrition education. The application of playful activities provides a more accessible and enjoyable learning environment,

favoring the construction of knowledge and attitudes that contribute to the development of healthy eating habits from childhood.

Keywords: food and nutrition education; playfulness; child nutrition.

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO.....	12
2 OBJETIVOS.....	14
2.1 Objetivo Geral.....	14
2.2 Objetivo Específicos.....	14
3 JUSTIFICATIVA.....	15
4 REVISÃO DA LITERATURA.....	16
4.1 Educação Alimentar e Nutricional (EAN).....	16
4.2 Ludicidade como Estratégia de Ensino e Aprendizagem.....	17
4.3 Ferramentas Avaliativas no contexto da Nutrição infantil.....	18
5 MATERIAL E MÉTODOS.....	20
5.1 Plano de trabalho.....	20
6 RESULTADOS.....	32
7 DISCUSSÃO.....	34
REFERÊNCIAS.....	38
APÊNDICE A- História da formiguinha Matilde.....	42
APÊNDICE B- Descobrimos os Alimentos Preferidos das Formiguinhas.....	43
APÊNDICE C- Jogo de Placas.....	44
APÊNDICE D- Hora de Colorir o Semáforo.....	45

1 INTRODUÇÃO

Na primeira infância, fase que compreende do nascimento até os seis anos, a alimentação tem papel fundamental no crescimento e no desenvolvimento físico, emocional e cognitivo das crianças (Cardoso, Lima e Campos, 2019). Nesse período, as escolhas alimentares são formadas principalmente no ambiente familiar, por meio das opções oferecidas pelos pais ou responsáveis, que geralmente seguem os próprios hábitos alimentares. Essa influência direta pode favorecer tanto escolhas saudáveis quanto o consumo precoce de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, biscoitos e embutidos (Acton *et al.*, 2023; Silva *et al.*, 2024).

À medida que a criança cresce, outros espaços passam a compartilhar essa responsabilidade, como a escola, que também influencia diretamente na construção dos hábitos alimentares (Simon *et al.*, 2022). A presença de políticas públicas, como o Programa Nacional de Alimentação Escolar (PNAE), reforça o papel educativo da escola ao oferecer refeições balanceadas e orientações sobre alimentação saudável (Kroth, Geremia, Mussio, 2020). A inclusão da Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no currículo escolar, por meio da Lei nº 13.666/2018, fortalece ainda mais essa atuação, proporcionando momentos de aprendizado que vão além do conteúdo formal e se conectam com a vida cotidiana dos alunos (Brasil, 2018; Brito *et al.*, 2019; Braga *et al.*, 2021).

Entretanto, mesmo com esses avanços, observa-se um cenário crescente de inadequação alimentar entre o público infantil (UNICEF, 2023). O consumo elevado de alimentos industrializados, com alta densidade calórica e baixo valor nutricional, tem substituído alimentos mais naturais e saudáveis, favorecendo o surgimento de quadros de obesidade infantil e outras doenças crônicas não transmissíveis (Lopes *et al.*, 2020; Araújo *et al.*, 2024). Esse contexto exige estratégias que vão além da transmissão de informações, exigindo abordagens que se comuniquem com o universo infantil de forma eficaz (Ferreira e Goulart, 2025).

Para que esse processo educativo seja eficaz, é necessário utilizar estratégias adaptadas à linguagem infantil (Rodrigues, 2016). As metodologias lúdicas, como jogos e brincadeiras, facilitam a compreensão dos conteúdos e aumentam o envolvimento das crianças, tornando o aprendizado mais significativo

(Rodrigues, 2016; Oliveira e Silva, 2018). Além de ensinar, o lúdico pode ser usado como ferramenta para observar comportamentos e identificar preferências alimentares, algo essencial para o planejamento de ações de EAN mais direcionadas (Oliveira *et al.*, 2024).

Diante disso, a proposta deste trabalho é a avaliação da efetividade de um jogo lúdico, intitulado "Trilha da Formiguinha" na identificação de preferências e estímulos à alimentação saudável, que funcione como uma ferramenta avaliativa das escolhas alimentares na primeira infância. A iniciativa visa não apenas identificar padrões de consumo, mas também promover reflexões positivas nos hábitos alimentares das crianças, por meio do brincar. Ao unir educação nutricional e ludicidade torna a "Trilha da Formiguinha" uma estratégia eficaz, criativa e adaptável, contribuindo para a construção de uma base alimentar saudável desde os primeiros anos de vida.

2 OBJETIVOS

2.1 Objetivo Geral

Analisar a aplicabilidade da “Trilha da Formiguinha” como ferramenta lúdica para avaliar as preferências alimentares e promover escolhas mais saudáveis entre crianças de 2 a 5 anos da Educação Infantil.

2.2 Objetivo Específicos

- Avaliar as preferências alimentares das crianças.
- Planejar e executar atividades de EAN utilizando metodologias lúdicas.
- Analisar a viabilidade da Trilha da Formiguinha como ferramenta educativa.

3 JUSTIFICATIVA

A formação de hábitos alimentares saudáveis na infância é fundamental para a promoção da saúde ao longo da vida. Para isso, é necessário utilizar estratégias compatíveis com o estágio de desenvolvimento infantil, considerando sua linguagem, forma de aprender e relação com os alimentos. Apesar da existência de políticas públicas, como o PNAE e a Lei nº 13.666/2018 que trata da inclusão da Educação Alimentar e Nutricional nos currículos da educação básica, ainda há carência de metodologias que integrem de forma eficaz o ensino, a avaliação e o incentivo aos hábitos alimentares saudáveis.

Nesse contexto, a Trilha da Formiguinha se destaca como uma proposta inovadora ao unir ludicidade e educação alimentar. A atividade permite identificar, de maneira lúdica e não invasiva, as escolhas alimentares das crianças, ao mesmo tempo em que incentiva o consumo de alimentos saudáveis. Por sua simplicidade, acessibilidade e potencial educativo, a Trilha mostra-se uma ferramenta relevante para o trabalho do nutricionista no ambiente escolar, contribuindo para a construção de hábitos alimentares mais saudáveis desde os primeiros anos de vida.

4 REVISÃO DA LITERATURA

4.1 Educação Alimentar e Nutricional (EAN)

Educação Alimentar e Nutricional é definida como uma área de conhecimento e prática em constante evolução, que vai além das fronteiras disciplinares e envolve profissionais de diversas áreas. Seu propósito principal é estimular a adoção autônoma e voluntária de hábitos alimentares saudáveis. Para alcançar esse objetivo, a EAN se vale de abordagens e recursos educacionais que são participativos e interativos, promovendo o diálogo com indivíduos e grupos populacionais (Brasil, 2012).

A partir da implementação da Lei 13.666/2018 em 2018, a inclusão da EAN no currículo escolar do ensino fundamental e médio passa a ser baseada nos princípios estabelecidos pelos guias alimentares nacionais. O objetivo é conscientizar pais e filhos sobre a importância de uma refeição significativa e uma alimentação variada e saudável. Essa iniciativa visa proporcionar às escolas uma oportunidade de transmitir um maior conhecimento sobre alimentação para as crianças (Brito *et al.*, 2019; Braga *et al.*, 2021).

Nesse contexto, o nutricionista exerce um papel estratégico na EAN, sendo o profissional qualificado para planejar, executar e avaliar ações educativas voltadas à promoção de hábitos alimentares saudáveis. De acordo com a Resolução CFN nº 788/2024, sua atuação abrange tanto o ambiente escolar quanto o comunitário, contribuindo diretamente para a promoção da saúde, da segurança alimentar e nutricional e para a valorização da cultura alimentar local. Ao integrar práticas pedagógicas e ações intersetoriais, o nutricionista fortalece a autonomia dos indivíduos em suas escolhas alimentares e colabora para a melhoria da qualidade de vida da população (Brasil, 2012; Brasil, 2024).

Durante a infância, a EAN torna-se ainda mais relevante, pois é durante esse período que os hábitos alimentares começam a ser construídos e tendem a se consolidar ao longo da vida (Halicka, *et al* 2021) . A criança aprende a comer não apenas pelo que lhe é ofertado, mas também por meio das experiências alimentares que vivencia, da forma como se relaciona com o alimento e da valorização social atribuída a determinadas escolhas (Mesquita *et al.*, 2022). Assim, o papel da EAN

vai além da transmissão de informações nutricionais: trata-se de um processo formativo que envolve escuta, diálogo, participação ativa e estímulo ao senso crítico (Oliveira *et al.*, 2024).

4.2 Ludicidade como Estratégia de Ensino e Aprendizagem

A ludicidade é frequentemente associada ao universo infantil e, no senso comum, muitas vezes é utilizada como sinônimo de brincadeira ou jogo (Mineiro e D'Ávila, 2019). No entanto, seu significado vai além. Trata-se de uma abordagem que valoriza a aprendizagem por meio de experiências prazerosas, envolvendo atividades lúdicas como jogos, brincadeiras e dinâmicas recreativas. Segundo a perspectiva de Friedrich Froebel, a ludicidade representa uma forma natural e eficaz de desenvolvimento, pois permite que a criança aprenda enquanto se diverte, explorando o mundo ao seu redor de maneira ativa e significativa (Santos e Molina, 2019).

Sob a ótica de Piaget e Vygotsky, dois importantes teóricos do desenvolvimento infantil, ressaltaram que a ludicidade exerce um papel essencial no processo de aprendizagem e desenvolvimento das crianças. Para Piaget, o brincar é uma atividade indispensável, pois constitui a base das funções cognitivas da criança, sendo por meio do jogo que ela constrói conhecimento e desenvolve sua inteligência. Já Vygotsky destaca o caráter social e motivador do brinquedo, compreendendo-o como uma ferramenta que atende às necessidades internas da criança e impulsiona suas interações com o ambiente e com os outros. Ambos os teóricos concordam que as experiências lúdicas são fundamentais para promover o desenvolvimento integral, favorecendo a construção de habilidades cognitivas, emocionais e sociais (Piaget, 1971; Vygotsky, 1984).

Diante dessa compreensão sobre a importância da ludicidade no desenvolvimento infantil, é possível perceber o quanto as estratégias lúdicas se tornam ferramentas valiosas no contexto educacional. Considerando que a ludicidade contribui significativamente para o desenvolvimento da criatividade, da afetividade e da autonomia infantil, é possível afirmar que ela também representa um aspecto central da expressão cultural das crianças. Nesse contexto, Conceição (2021, p. 44) afirma que:

A ludicidade constitui um traço fundamental das culturas infantis, pois cria atividades baseadas no ato de brincar, na imaginação e na interpretação da realidade de uma forma própria. As crianças liberem sua capacidade de criar e de reinventar o mundo, de expor sua afetividade e de ter suas fantasias aceitas e exercitadas para que, através do mundo mágico do faz-de-conta, possam explorar seus limites. A escola deve proporcionar atividades lúdicas para que haja a interação entre a criança e o objeto de estudo. Por meio dessa relação, é possível ocorrer uma interação maior entre o sujeito cognoscitivo e o objeto a ser conhecido.

Complementando essa visão, Rodrigues (2016) reforça que, para garantir a eficácia e a abrangência das ações educativas, é comum utilizar metodologias lúdicas e dinâmicas participativas, permitindo uma maior interação e envolvimento das crianças no processo de aprendizagem. Essas estratégias não apenas estimulam o desenvolvimento cognitivo, psicomotor e da motricidade, mas também contribuem significativamente para a criatividade, a imaginação e a interpretação. Em seu estudo, a autora também destaca que a ludicidade pode ser aplicada por meio de músicas, desenhos, vídeos, pinturas, jogos, brincadeiras e dinâmicas em grupo, recursos que favorecem a expressão das ideias e fortalecem o processo de construção do conhecimento de maneira prazerosa e significativa.

4.3 Ferramentas Avaliativas no contexto da Nutrição infantil

No contexto da educação nutricional voltada para a infância, o uso de ferramentas lúdicas e educativas tem se mostrado uma estratégia eficaz não apenas para o ensino, mas também como recurso avaliativo (Duarte *et al.*, 2025). Tais instrumentos permitem que o profissional observe, de maneira contextualizada e respeitosa o desenvolvimento infantil, aspectos como preferências alimentares, conhecimentos prévios, atitudes e comportamentos diante dos alimentos (Brasil, 2012; Delatorre, Bastos e Neves, 2023).

Os jogos educativos cumprem um papel central nesse processo, pois criam situações simbólicas e interativas em que as crianças expressam suas escolhas, identificações e até resistências em relação aos alimentos. Durante essas dinâmicas, é possível identificar quais alimentos são mais reconhecidos ou aceitos pelas crianças, bem como avaliar o nível de familiaridade com conceitos relacionados à alimentação saudável (Vasconcelos *et al.*, 2022). Jogos de percurso, jogos da memória com figuras de alimentos e bingo nutricional são exemplos de

práticas avaliativas eficazes e motivadoras (Oliveira *et al.*, 2024; Nunes *et al.*, 2024; Maia e Brandt, 2025).

Um exemplo prático pode ser encontrado no estudo de Duarte *et al.* (2025), que aplicou jogos lúdicos com crianças da Educação Infantil. As autoras utilizaram um jogo da memória com alimentos saudáveis e ultraprocessados, além de um quadro de escolhas, e observaram que, ao final das atividades, houve um aumento na identificação de alimentos saudáveis e na rejeição de alimentos ultraprocessados. Além disso, os jogos possibilitaram aos profissionais observar a participação, o vocabulário utilizado e a postura das crianças diante das escolhas alimentares, funcionando como ferramenta de ensino.

Outro aspecto relevante dessas ferramentas é que elas promovem uma avaliação qualitativa por meio da participação, do engajamento e do comportamento das crianças (Vasconcelos *et al.*, 2022). A forma como a criança interage com a atividade, o entusiasmo diante de determinados alimentos ou a recusa em relação a outros, são indicativos valiosos para o diagnóstico educativo (Delatorre, Bastos e Neves, 2023). Isso torna o processo avaliativo mais dinâmico, centrado na escuta e na observação atenta, favorecendo uma compreensão mais sensível e abrangente das necessidades do público infantil.

Ao unir ludicidade e avaliação, nutricionistas e educadores tornam o processo mais significativo e alinhado ao desenvolvimento infantil. Inserido de forma intencional, o lúdico vai além do entretenimento, tornando-se um recurso pedagógico eficaz (Lagare, Rodrigues e Souza, 2023). Jogos, músicas e brincadeiras permitem acessar saberes prévios, identificar habilidades cognitivas, emocionais e sociais, além de promover a expressão espontânea da criança. Brincar também ensina regras, cooperação e tomada de decisões, contribuindo para uma avaliação mais sensível, que respeita a individualidade e oferece subsídios para intervenções educativas mais adequadas (Duarte *et al.*, 2025);

5 MATERIAL E MÉTODOS

O presente estudo é de intervenção de caráter qualitativo de natureza descritiva e foi realizado com crianças de 2 a 5 anos matriculadas no Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) em Vitória de Santo Antão - PE. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Universidade Federal de Pernambuco, sob o parecer nº 6.391.011. Todos os responsáveis legais assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) antes do início das atividades. Todas as crianças participaram da intervenção; no entanto, para fins de análise, foram considerados apenas os dados das crianças regularmente matriculadas na faixa etária de 2 a 5 anos. Crianças com condições relacionadas ao neurodesenvolvimento foram excluídas da amostra, a fim de garantir a homogeneidade dos resultados.

5.1 Plano de trabalho

O plano de trabalho foi estruturado com base no *Guia Alimentar para a População Brasileira* (2014), especialmente no fascículo 4, voltado à alimentação de crianças de 2 a 10 anos, além dos *Princípios e Práticas para a Educação Alimentar e Nutricional*. As ações visam incentivar o consumo de alimentos *in natura* e minimamente processados por meio de atividades lúdicas e educativas adaptadas à linguagem infantil.

Entre essas estratégias, destaca-se o desenvolvimento da Trilha da Formiguinha, criada como um recurso lúdico e interativo para identificar as preferências alimentares das crianças de maneira espontânea e divertida, substituindo abordagens tradicionais, como questionários ou entrevistas, que nem sempre são eficazes nesse público.

Para a construção da Trilha da Formiguinha, foram utilizados materiais simples e acessíveis, como TNT (tecido não tecido), EVA, velcro adesivo e cola específica para EVA. O TNT foi utilizado como base da trilha, formando o caminho que as crianças deveriam percorrer. Os alimentos representados na atividade foram confeccionados manualmente em EVA, com atenção aos detalhes visuais e formatos que facilitassem o reconhecimento pelas crianças. Entre os alimentos representados

estavam: uva, maçã, melancia, mamão, arroz, feijão, salada, sorvete, brigadeiro, refrigerante, batata frita, banana, ovo, frango e pizza (Figura 1).

Figura 1: Representação em EVA dos alimentos utilizados na Trilha da Formiguinha.



Fonte: Autora, 2025.

Cada alimento foi fixado na base com tiras de velcro, permitindo que fossem facilmente removidos ou reposicionados durante a atividade (Figura 2).

Figura 2: Velcro utilizado no verso dos alimentos.



Fonte: Autora, 2025.

Essa estrutura possibilitou a interação direta das crianças com os itens alimentares, tornando a experiência mais dinâmica e atraente. A trilha (figura 3) foi pensada de forma a criar um percurso lúdico e simbólico, no qual a criança ajudaria a "formiguinha" a escolher os alimentos que seriam levados para o formigueiro, promovendo a expressão espontânea de suas preferências alimentares.

Figura 3: Trilha da formiguinha



Fonte: Autora, 2025

A aplicação da Trilha da Formiguinha teve início com a leitura de um livro (Figura 4) adaptado que contava a história da formiga Matilde (Apêndice A), uma personagem criada para contextualizar a atividade de forma lúdica.

Figura 4: Momento da leitura do livro.



Fonte: Autora, 2025.

Na narrativa, Matilde precisava coletar alimentos para levar ao formigueiro, mas sozinha não conseguia carregar todos. Diante disso, ela pedia a ajuda das crianças para percorrer uma trilha cheia de opções alimentares (Figura 5).

Figura 5: Momento das crianças escolherem quais alimentos iriam levar para a formiguinha Matilde.



Fonte: Autora, 2025.

Esse momento inicial teve como objetivo despertar o interesse e a atenção das crianças, criando uma ambientação simbólica e afetiva para a atividade. Após a leitura, foi feita a seguinte pergunta às crianças: "*Quais alimentos vocês ajudariam a formiguinha Matilde a levar para o formigueiro?*". Em resposta, cada criança era convidada a caminhar pela trilha montada e escolher dois alimentos entre os que estavam representados em EVA sobre a base de TNT. As escolhas (Figura 6) foram feitas individualmente, respeitando o tempo e o ritmo de cada participante, o que possibilitou observar, de forma espontânea e sem interferências, as preferências alimentares. Todos os alimentos selecionados foram registrados para posterior análise e serviram como base para o planejamento das atividades de EAN subsequentes.

Figura 6: Momento da escolha dos alimentos.



Fonte: Autora, 2025.

As informações obtidas durante a aplicação inicial da Trilha da Formiguinha foram utilizadas como base para o planejamento das atividades de EAN (Quadro 1), com os conteúdos adaptados de acordo com as preferências alimentares identificadas entre as crianças (Quadro 2). O impacto das ações foi acompanhado ao longo do processo por meio de atividades complementares e, ao final do ciclo educativo, a Trilha da Formiguinha foi reaplicada com o objetivo de avaliar possíveis mudanças nas escolhas alimentares dos participantes.

Quadro 1: Tema e objetivos das aulas de Educação Alimentar e Nutricional.

Tema das aulas	Objetivos
Trilha das formiguinhas	Identificar as preferências alimentares do público alvo.
Descobrimo os alimentos preferidos das formiguinhas	Despertar o interesse pelo consumo de arroz, feijão e alface.
Jogo de placas	Conhecer os alimentos saudáveis e não saudáveis para a saúde.
Semáforo dos alimentos	Identificar o grau de processamento dos alimentos
Hora de colorir o semáforo	Examinar como o uso das cores do semáforo pode influenciar a compreensão das crianças sobre escolhas alimentares saudáveis.
Conhecendo o Alface	Desperta a curiosidade sobre a alface
Oficina culinária	Incentivar o consumo de salada
Trilha das formiguinhas	Avaliar se houve mudanças nas preferências alimentares do público alvo depois dos conteúdos trabalhados.

Fonte: Autora, 2025.

As atividades de EAN foram realizadas ao longo de dois meses, com frequência semanal e duração aproximada de 30 minutos cada. As atividades foram planejadas considerando as diferentes faixas etárias das crianças, garantindo linguagem acessível e estratégias compatíveis com o nível de desenvolvimento de cada grupo.

A primeira delas, “Descobrimo os Alimentos Preferidos das Formiguinhas” (Apêndice B) , foi pensada para despertar o interesse das crianças por alimentos básicos da alimentação saudável, como arroz, feijão e alface. Sentadas em roda, as crianças ouviram a história da formiguinha Matilde, que havia recebido no formigueiro diversos alimentos escolhidos por elas, mas ficou surpresa ao perceber que muitos desses eram guloseimas e industrializados. Para ajudá-las a refletir sobre escolhas mais adequadas, Matilde enviou uma lista ilustrada com os alimentos que as formiguinhas realmente gostam de comer no dia a dia, em formato de desenhos para colorir (Figura 7). A proposta permitiu que as crianças interagissem com os alimentos de forma criativa, facilitando o reconhecimento visual e despertando o interesse em consumi-los.

Figura 7: Crianças executando a atividade “Descobrimo os Alimentos Preferidos das Formiguinhas”



Fonte: Autora, 2025.

Na sequência, foi aplicado o Jogo de Placas (Apêndice C), no qual as crianças, organizadas em fila, sorteavam imagens de alimentos em uma caixa surpresa (Figura 8). O desafio consistia em identificar se o alimento era saudável ou não saudável, colocando-o em uma cesta com carinha feliz ou carinha triste, conforme a classificação. Esta dinâmica reforçou de maneira prática e divertida os

conceitos de escolhas alimentares conscientes, além de estimular o raciocínio lógico e a percepção das crianças sobre os impactos dos alimentos na saúde.

Figura 8: Crianças executando a atividade “Jogo de placas”.



Fonte: Autora, 2025,

Com o objetivo de aprofundar o tema, foi proposta a atividade do Semáforo dos Alimentos, utilizando as cores vermelho, amarelo e verde como referência para o grau de processamento dos alimentos. Após uma breve explicação sobre o significado de cada cor, as crianças participaram ativamente da classificação de diferentes alimentos apresentados em imagens (Figura 9), compreendendo visualmente quais deveriam ser consumidos com mais frequência e quais exigiam moderação.

Figura 9: Crianças executando a atividade “Semáforo dos alimentos”.



Fonte: Autora, 2025.

Para consolidar esse aprendizado, as crianças participaram da atividade “Hora de Colorir o Semáforo” (Apêndice D), onde receberam folhas com o desenho de um semáforo e imagens de alimentos ao redor (Figura 10). A proposta era circular cada alimento com a cor correspondente ao seu grau de processamento. Essa etapa favoreceu a associação direta entre teoria e prática, facilitando a fixação do conceito de maneira acessível à faixa etária.

Figura 10: Crianças executando a atividade “Hora de colorir o semáforo”.



Fonte: Autora, 2025.

Considerando que a salada foi um dos alimentos menos aceitos na avaliação inicial, foi realizada uma ação específica para apresentação do alface. Utilizando cartas ilustradas, as crianças foram convidadas a conversar sobre a folha verde, sua origem e como pode ser consumida no dia a dia (Figura 11). Essa interação inicial foi fundamental para despertar a curiosidade e preparar o terreno para a etapa prática de experimentação alimentar.

Figura 11: Ação conhecendo o alface.



Fonte: Autora, 2025.

Na Oficina Culinária, as crianças participaram ativamente de todo o processo de preparo da salada. Sob orientação dos adultos, aprenderam a higienizar corretamente as folhas, manipular os alimentos de forma segura e montar seus próprios pratos, respeitando suas preferências. A culminância da atividade foi a degustação coletiva (Figura 12), momento em que as crianças experimentaram a salada que prepararam, fortalecendo uma vivência sensorial positiva em relação aos alimentos *in natura*.

Figura 12: Oficina culinária.



Fonte: Autora, 2025.

Encerrando o ciclo de atividades, a “Trilha da Formiguinha” foi reaplicada com o intuito de verificar se houve mudanças nas escolhas alimentares das crianças após as intervenções. Para contextualizar a dinâmica, foi realizada a leitura de uma versão adaptada da história “A Cigarra e a Formiga”, utilizando a narrativa como estratégia de engajamento. Na sequência, as crianças foram desafiadas a escolher, uma a uma, dois alimentos para ajudar a formiguinha Lulu a abastecer o formigueiro.

A coleta dos dados foi realizada por meio de planilhas separadas para cada turma, que eram preenchidas conforme as crianças faziam suas escolhas de alimentos a serem levados para a personagem “formiguinha Matilde”. Em seguida, os dados foram organizados e tabulados no software Excel, garantindo a sistematização das informações antes da análise estatística. Para o tratamento estatístico, utilizou-se o programa SPSS, no qual inicialmente foi verificada a normalidade das variáveis por meio do teste de Kolmogorov-Smirnov. Nos casos em que os dados apresentaram distribuição normal, as variáveis foram descritas em média e desvio padrão, e os testes paramétricos foram aplicados. Quando a

distribuição não foi normal, os resultados foram representados por mediana e intervalo interquartilico, sendo utilizados testes não paramétricos para comparação entre os grupos. Para analisar possíveis associações entre variáveis categóricas, aplicou-se o teste do qui-quadrado. Adotou-se nível de significância de 5% ($p \leq 0,05$), de modo que valores iguais ou inferiores a esse ponto de corte foram considerados estatisticamente significativos.

Quadro 2: Planejamento das aulas de Educação Alimentar e Nutricional para crianças dos 2 aos 5 anos de idade no município de Vitória de Santo Antão – PE, 2025.

Tema das aulas	Objetivos	Descrição	Materiais utilizados
Descobrir os alimentos preferidos das formiguinhas	Despertar o interesse pelo consumo de arroz, feijão e alface.	Para contextualizar a atividade, foi explicado às crianças que a formiguinha Matilde não gostou de alguns alimentos que recebeu e, por isso, enviou um desenho com seus alimentos favoritos. As crianças receberam desenhos de feijão, arroz e alface, acompanhados de giz de cera, para colorir conforme suas preferências.	Desenho impresso em papel A4 e giz de cera colorido.
Jogo de placas	Conhecer os alimentos saudáveis e não saudáveis para a saúde.	Durante a atividade, as crianças receberam aleatoriamente imagens de alimentos do seu cotidiano. Elas foram orientadas a colocar cada imagem na cesta correspondente: uma para alimentos saudáveis que ajudam a ficar forte e outra para alimentos não saudáveis que não contribuem para uma boa saúde. Quando uma criança colocava um alimento na cesta incorreta, era explicado o tipo de alimento e por que ele se encaixava em uma ou outra categoria.	Foram utilizadas duas cestas na atividade, e as crianças receberam cartas com imagens de alimentos do seu cotidiano, como papa de aveia, macarrão, feijão, frango, refrigerante e pirulito. As imagens estavam impressas em folhas de papel A4, coladas em papel guache e plastificadas com papel contact.
Semáforo dos alimentos.	Identificar o grau de processamento dos alimentos	Primeiramente, explicou-se o sistema de classificação alimentar usando as cores do semáforo: vermelho para alimentos industrializados com alto teor de açúcares, gorduras e sal, que devem ser consumidos com moderação; amarelo para alimentos processados que contêm açúcares e gorduras e devem ser consumidos com cautela; e verde para alimentos saudáveis e naturais, essenciais para uma dieta equilibrada. Em seguida, as crianças identificaram e classificaram os alimentos mostrados em imagens de acordo com essas cores.	Os materiais utilizados na atividade do semáforo incluíram um banner com o desenho de um semáforo, imagens de alimentos impressas em folhas de papel A4, coladas em papel guache e plastificadas com papel contact e fita adesiva, além de folhas A4 com desenhos de alimentos e semáforos, e giz de cera.

Hora de colorir o semáforo	Reforçar o entendimento da classificação dos alimentos conforme o grau de processamento.	Após relembrar o significado das cores do semáforo, as crianças receberam um desenho de semáforo e imagens de alimentos ao redor. O desafio foi circular cada alimento com a cor correspondente ao seu grau de processamento, promovendo uma associação prática e visual.	Desenho impresso em papel A4 e giz de cera colorido.
Conhecendo o alface	Apresentar o alface como alimento saudável, despertando curiosidade e aceitação.	Foi exibido um cartaz com a imagem do alface, seguido de uma conversa sobre sua importância, origem e formas de consumo. A interação buscou aproximar as crianças do alimento, preparando-as para a etapa prática de experimentação.	Cartaz ilustrado com imagem do alface.
Oficina culinária	Incentivar o consumo de salada por meio do preparo e degustação.	As crianças aprenderam, de forma prática, como higienizar verduras, cortar e montar a salada em seus pratos. A atividade foi finalizada com uma degustação coletiva, promovendo uma experiência sensorial positiva em relação ao consumo de salada.	Foram utilizados alface, couve, tomate e cenoura. As crianças receberam pratinhos de plástico e usaram toucas para o cabelo durante o preparo.
Trilha das formiguinhas	Avaliar possíveis mudanças nas escolhas alimentares após as intervenções educativas realizadas.	Foi realizada a leitura da história adaptada “A Cigarra e a Formiga”, e as crianças foram convidadas a ajudar a formiguinha Matilde a levar alimentos para o formigueiro. Cada uma percorreu a trilha e escolheu dois alimentos que consideravam importantes, permitindo avaliar mudanças nas preferências alimentares.	O livro foi confeccionado com papelão e cartolina, enquanto a trilha foi construída com uma base de TNT. Os alimentos foram elaborados em papel EVA.

fonte: Autora, 2025.

6 RESULTADOS

A pesquisa envolveu 49 crianças e, a partir das informações registradas durante a aplicação da Trilha da Formiguinha, antes das atividades de EAN, foi possível identificar as escolhas alimentares voltado para alimentos ultraprocessados e ricos em açúcares e gorduras (Tabela 1), em detrimento de alimentos *in natura* ou minimamente processados. Entre os alimentos mais consumidos pelas crianças destacaram-se o refrigerante, a batata frita, a pizza e o sorvete, indicando uma forte preferência por produtos ultraprocessados e de baixo valor nutricional. Por outro lado, alimentos como salada, melancia, banana, mamão e uva apresentaram médias significativamente menores, demonstrando baixa aceitação de frutas e hortaliças entre as crianças participantes.

Os alimentos básicos do dia a dia, como arroz, feijão, frango e ovo, apresentaram um consumo moderado, porém ainda abaixo do esperado para a formação de refeições equilibradas. Além disso, doces como brigadeiro e sorvete foram bastante presentes nas escolhas, reforçando a tendência de preferência por alimentos palatáveis e altamente calóricos.

Tabela 1. Caracterização das escolhas alimentares antes e após a intervenção nutricional em crianças dos 2 aos 5 anos de idade no município de Vitória de Santo Antão- PE, 2025.

	Pré-intervenção	Pós-intervenção	Valor de p
	Média ± DP	Média ± DP	
Melancia	0,67 ± 0,58	1,00 ± 1,73	0,826
Pizza	3,00 ± 1,73	1,00 ± 1,00	0,074
Sorvete	2,67 ± 1,15	2,00 ± 1,73	0,728
Salada	0,33 ± 0,58	2,00 ± 2,00	0,370
Banana	0,67 ± 0,58	2,67 ± 1,53	0,074
Mamão	0,67 ± 0,58	2,00 ± 2,00	0,270
Brigadeiro	2,33 ± 0,58	1,67 ± 2,08	0,691
Maca	1,67 ± 1,53	2,33 ± 4,04	0,853
Feijão	2,67 ± 0,58	5,00 ± 2,65	0,296
Arroz	2,67 ± 0,58	3,67 ± 2,08	0,580
Frango	2,33 ± 1,53	1,67 ± 1,53	0,529
Batata frita	4,33 ± 3,51	1,67 ± 1,15	0,347
Refrigerante	6,33 ± 5,51	2,00 ± 1,00	0,246
Uva	0,67 ± 0,58	2,00 ± 1,00	0,270
Ovo	1,67 ± 1,15	2,00 ± 1,73	0,840

Dados apresentados em média e desvio padrão da média. Comparação entre os grupos realizada pelo teste para amostras pareadas.

Com base nos achados obtidos durante a aplicação inicial da Trilha das Formiguinhas, que possibilitou mapear as preferências alimentares das crianças, foram desenvolvidas diversas estratégias lúdicas e educativas com foco no estímulo ao consumo de alimentos com baixa aceitação, como frutas, verduras e alimentos minimamente processados. As atividades foram planejadas de forma sequencial, integrando momentos de sensibilização, aprendizado e prática, sempre respeitando a linguagem e o estágio de desenvolvimento infantil.

A análise dos resultados pós-intervenção revela uma tendência positiva nas escolhas alimentares das crianças participantes. Observa-se aumento no consumo de alimentos saudáveis, como banana , mamão , uva e salada, indicando maior escolha de frutas e hortaliças após a atividade educativa. Além disso, alimentos básicos da alimentação tradicional, como feijão e arroz, também apresentaram aumento de consumo, refletindo um fortalecimento do padrão alimentar considerado saudável. Em contrapartida, verificou-se redução no consumo de alimentos ultraprocessados, como pizza, brigadeiro, batata frita e refrigerante, sugerindo impacto positivo da intervenção na diminuição das escolhas por produtos menos nutritivos. Os resultados apontam uma melhora qualitativa nas escolhas alimentares, com maior adesão a escolhas mais saudáveis e redução do interesse por alimentos ultraprocessados.

Paralelamente, a reaplicação da atividade funcionou como uma oportunidade de revisão dos conteúdos abordados e possibilitou avaliar a eficácia da “Trilha da Formiguinha” enquanto recurso lúdico-pedagógico. A experiência mostrou que, ao aliar ludicidade e aprendizagem de forma simples e atrativa, a metodologia favoreceu a participação ativa das crianças e permitiu identificar, de maneira espontânea, mudanças em suas preferências alimentares. Dessa forma, a proposta se revelou uma estratégia eficiente, de fácil adaptação e aplicabilidade, com potencial para estimular e consolidar hábitos alimentares mais saudáveis desde a infância.

7 DISCUSSÃO

Os resultados obtidos neste estudo demonstram a efetividade das estratégias lúdicas no estímulo de hábitos alimentares mais saudáveis em crianças da Educação Infantil. A aplicação inicial da Trilha da Formiguinha revelou escolhas alimentares predominantemente voltadas ao consumo de alimentos ultraprocessados, como refrigerantes, batatas fritas e doces, enquanto alimentos *in natura*, como frutas, verduras, arroz e feijão, foram pouco escolhidos entre as crianças. Estes achados refletem um cenário que já vem sendo apontado em pesquisas nacionais, como a Pesquisa de Orçamentos Familiares (POF 2017-2018), que identificou uma redução significativa na aquisição de alimentos tradicionais pelas famílias brasileiras, destacando uma queda de 37% para o arroz e 52% para o feijão, além de um aumento expressivo no consumo de produtos ultraprocessados (IBGE, 2018).

A preferência alimentar observada nas crianças desta pesquisa reforça a influência do ambiente alimentar e dos hábitos familiares, uma realidade já evidenciada em estudos como os de Louzada *et al.* (2022) e dados da UNICEF (2023), que apontam o consumo excessivo de alimentos industrializados como um dos principais fatores de risco para o desenvolvimento de obesidade infantil e deficiências nutricionais. A formação de hábitos alimentares desde a infância, portanto, configura-se como um ponto estratégico para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (DCNTs) e promoção da saúde ao longo da vida.

Diante desse cenário, a adoção de metodologias lúdicas como recurso educativo mostrou-se essencial para tornar o processo de ensino mais atrativo e eficaz. A sequência de atividades desenvolvidas, como o Jogo de Placas, o Semáforo dos Alimentos e a Oficina Culinária, foi determinante para transformar o conhecimento teórico em experiências práticas e significativas, facilitando a compreensão das crianças sobre a importância de escolhas alimentares saudáveis. O uso de recursos visuais, como imagens e cores, juntamente com a participação ativa no preparo e degustação dos alimentos, contribuiu para a internalização dos conceitos de forma concreta e prazerosa (Silva e Santana, 2024).

Esses resultados corroboram o que apontam Rampaso *et al.* (2011), ao enfatizarem que a utilização de atividades lúdicas, como jogos, dinâmicas,

encenações e brincadeiras, em temáticas relacionadas à saúde e à alimentação, contribui para aumentar o engajamento infantil, tornando as crianças protagonistas do processo de aprendizagem. De forma semelhante, Maia e Brandt (2025) identificaram que a inserção de recursos lúdicos, como o jogo de trilha com perguntas adaptadas, favoreceu a participação ativa e a motivação das crianças no aprendizado sobre alimentação saudável. As autoras destacam que o entusiasmo demonstrado pelos participantes, aliado à interação com os colegas e ao envolvimento nas respostas, reforça o potencial pedagógico dessas estratégias, sobretudo quando articuladas a propostas educativas bem estruturadas.

Assim, essa perspectiva está alinhada às diretrizes do Marco de Referência em Educação Alimentar e Nutricional (Brasil, 2012), que recomenda o emprego de metodologias participativas e adequadas ao contexto cultural e social do público-alvo, favorecendo a construção de conhecimentos e de hábitos mais saudáveis.

A reaplicação da Trilha da Formiguinha, ao término das atividades educativas, indicou uma evolução positiva nas escolhas alimentares das crianças, evidenciada pelo aumento da seleção de alimentos como frutas, arroz, feijão e verduras. Embora os resultados estatísticos não tenham demonstrado significância, a observação qualitativa revelou mudanças importantes nas escolhas alimentares, com as crianças demonstrando maior reconhecimento e aceitação dos alimentos saudáveis. Isso confirma que a mudança de hábitos alimentares é um processo gradual, mas que pode ser significativamente impulsionado através de abordagens educativas que respeitem a realidade e o universo infantil.

Situação semelhante foi descrita por Ishimine *et. al.* (2013), em um estudo com 2.235 crianças de 4 a 6 anos em dez escolas de Educação Infantil, que avaliou o nível de conhecimento alimentar antes e após a aplicação de uma atividade lúdica com cartões ilustrativos de alimentos saudáveis e não saudáveis. Os autores constataram uma melhora expressiva na compreensão das crianças sobre práticas alimentares adequadas após a intervenção, evidenciando o impacto positivo do lúdico no processo de aprendizagem.

Da mesma forma, Brito et al. (2019) desenvolveram uma oficina culinária com alunos do 4º ano do ensino fundamental em uma escola municipal de Palmas, Tocantins, utilizando atividades práticas e lúdicas para promover o consumo de pescado proveniente da agricultura familiar. A participação ativa dos 43 alunos envolvidos despertou o interesse e a curiosidade das crianças em relação ao alimento, contribuindo para a aceitação e adoção de novos hábitos alimentares mais saudáveis. Esses estudos reforçam a relevância de metodologias participativas e lúdicas como estratégias eficazes na educação alimentar infantil, favorecendo a construção de conhecimentos e a transformação de comportamentos.

Tais achados vão ao encontro da perspectiva de Oliveira e Santos (2021), que destacam que jogos e atividades lúdicas facilitam a aprendizagem ao estimular a interação dos alunos com o conteúdo de forma dinâmica e contextualizada. Ao criar oportunidades de vivência prática e significativa, essas metodologias favorecem não apenas o entendimento dos conceitos, mas também a internalização de novos comportamentos, reforçando a importância das estratégias desenvolvidas neste estudo.

Outro ponto de destaque foi a avaliação da viabilidade da Trilha da Formiguinha como recurso educativo e instrumento de avaliação. A proposta se mostrou de fácil aplicação, com baixo custo operacional. Além de servir como ferramenta diagnóstica inicial, a trilha permitiu acompanhar de forma contínua o desenvolvimento das crianças, identificando, de maneira lúdica e espontânea, as preferências alimentares ao longo do processo de intervenção.

A utilização integrada de atividades lúdicas e conteúdos de educação alimentar revelou-se uma estratégia eficiente para a construção de hábitos alimentares saudáveis desde os primeiros anos de vida. A inserção de jogos, contação de histórias, práticas culinárias e espaços de diálogo ativo com as crianças potencializou o processo de aprendizagem, transformando conceitos teóricos em vivências significativas. Essa abordagem não só ampliou o entendimento das crianças sobre alimentação saudável, como também favoreceu a adoção de atitudes positivas que tendem a se refletir na formação de hábitos duradouros.

8 CONCLUSÃO

O presente estudo mostra que a utilização de estratégias lúdicas, como a Trilha da Formiguinha, são ferramentas eficazes na construção de hábitos alimentares saudáveis entre crianças da Educação Infantil. A ludicidade, ao ser integrada ao processo educativo, demonstrou ser uma abordagem com grande potencial para captar a atenção, estimular o interesse e facilitar a compreensão de conceitos relacionados à alimentação, respeitando as especificidades do desenvolvimento infantil.

Os resultados obtidos revelaram uma mudança positiva nas escolhas alimentares das crianças após a intervenção, refletindo maior aceitação e reconhecimento de alimentos *in natura* e minimamente processados. Embora as análises estatísticas não tenham indicado significância, a evolução observada de forma qualitativa destaca a importância de intervenções educativas adaptadas à realidade e ao universo infantil.

Além de se mostrar uma atividade de baixo custo e de fácil replicabilidade, a Trilha da Formiguinha se destacou como um instrumento pedagógico capaz de unir diagnóstico e intervenção, funcionando não apenas como uma ferramenta avaliativa, mas também como um recurso formativo, que proporciona às crianças momentos de vivência prática e interação com os alimentos.

Este trabalho reforça a necessidade de incorporar metodologias lúdicas e participativas nas ações de Educação Alimentar e Nutricional no ambiente escolar, garantindo uma abordagem mais próxima e significativa para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a primeira infância.

REFERÊNCIAS

- ACTON, R. B.; RYNARD, V. L.; ADAMS, J.; BHAWRA, J.; CAMERON, A. J.; CONTRERAS-MANZANO, A.; DAVIS, R. E.; JÁUREGUI, A.; SACKS, G.; THRASHER, J. F. Awareness, use and understanding of nutrition labels among adults from five countries: findings from the 2018:2020 international food policy study. **Appetite**. London, v. 180, n. 1, p. 106-311, jan. 2023.
- ARAÚJO, J. P.; SOUSA, V. F. de; SOUSA, A. de O.; VIEIRA, L. A.; TAVARES SOBRINHO, F.; GADELHA, I. C. R. C. Obesidade infantil e seus riscos. **Periódicos Brasil. Pesquisa Científica**. Macapá, v. 3, n. 2, p. 2348-2364, 30 2024.
- BRAGA, M. C. S.; NOGUEIRA, L. R.; OKUIZUMI, A. M.; ROCHA, N. O.; ALMEIDA, A. R.; MAXIMINO, P.; FISBERG, M Seletividade alimentar e o papel da escola: crianças que frequentam regularmente a escola apresentam maior repertório alimentar? **Revistas USP**. Ribeirão Preto, V. 54, n. 3, p. 1-9. 2021.
- BRASIL. Ministério da Saúde. **Marco de Referência de Educação Alimentar e Nutricional para as Políticas Públicas**. Brasília: Ministério da Saúde, 2012.
- BRASIL. Conselho Federal de Nutrição. **Resolução CFN n.º 788, de 13 de setembro de 2024**. Diário Oficial da União, Brasília, DF, 16 set. 2024, Seção 1, p. 144.
- BRASIL. Ministério do Desenvolvimento Social e Combate à Fome. **Marco de referência de educação alimentar e nutricional para as políticas públicas**. Brasília: MDS: Secretaria Nacional de Segurança Alimentar e Nutricional, 2012.
- BRASIL. Lei nº 13.666, de 16 de maio de 2018. Altera a Lei nº 9.394, de 20 de dezembro de 1996 (Lei de Diretrizes e Bases da Educação Nacional), para incluir o tema transversal da educação alimentar e nutricional no currículo escolar.. **Lei N° 13.666, de 16 de Maio de 2018**.. Brasília , DF, 17 maio 2018.
- BRITO, L. F. S.; CAMARGO, J. G.; SANTOS, V. F.; PIRES, C. R. F.; SOUSA, D. N.; KATO, H. C. A. Metodologias Lúdicas e Educação Alimentar e Nutricional para Promover o Consumo de Pescados em Escolares. **Revista Eletrônica de Extensão**. Florianópolis, v.16, n.34, p.126-142, jan. 2019.
- CARDOSO, A. A. R.; LIMA, M. R. S.; CAMPOS, M. O. C. Educação nutricional para pais e pré-escolares em uma creche. **Revista Brasileira de saúde**. Fortaleza, v. 32, n. 1 p. 1-7. 2019.
- CONCEIÇÃO, B. L. da. A Contribuição do Lúdico no Processo de Ensino Aprendizagem na Ampliação da Educação Integral. **Revista Multidebates**. Palmas, v.5, n.1, p. 41-56, fev. 2021.

DELATORRE, A. B.; BASTOS, M. L. da S.; NEVES, C. C. de M. Relato de experiência: uso de oficinas lúdicas como ferramenta de educação alimentar e nutricional na escola. **Revista Multidisciplinar em Saúde**. Fortaleza, v. 4, n. 3, p. 1-7, 2023.

DUARTE, J. S. X.; SANTOS, J. F. V. dos; REATTI, J. P. A.; LOURA, A. de M.a; SILVA, R. dos S. Do tabuleiro ao digital: o poder dos jogos na aprendizagem. **Aracê**, [s.i.], v. 7, n. 3, p. 12946-12959, jan. 2025.

FERREIRA, A. de J.; GOULART, J. C. A importância do lúdico no desenvolvimento da criança na educação infantil. **Reeduc**. Quirinópolis, v. 11, n. 1, p. 59-81, 2025.

HALICKA, E.; KACZOROWSKA, J.; REJMAN, K.; SZCZEBYŁO, A. Escolhas Alimentares dos Pais e Envolvimento na Conscientização das Crianças sobre Comportamentos Sustentáveis na Polônia Urbana. **Revista de Saúde Pública**. São Paulo, v. 18, n. 6, p. 25-32, 2021.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Pesquisa de Orçamentos Familiares 2017-2018**: Avaliação nutricional da disponibilidade domiciliar de alimentos no Brasil. Rio de Janeiro: IBGE, 2018

ISHIMINE, D. H.; OLIVEIRA, C. P. S.; SOUZA, T. F. P. Impactos das Atividades Lúdicas no Conhecimento de Pré-escolares Sobre Alimentação Saudável. Conic. Semesp: 14°.

KROTH, D. C.; GEREMIA, D. S.; MUSSIO, B. R. Programa Nacional de Alimentação Escolar: uma política pública saudável. **Ciência & Saúde Coletiva**. Rio de Janeiro. v. 25, n. 10, p. 4065-4076, out. 2020.

LAGARES, C. de R. C.; RODRIGUES, O. M. C. da S.; SOUZA, A. A. S. de. Avaliação na educação infantil e o papel do lúdico no processo de ensino e aprendizagem. **Revista da Graduação Unigoia's**, Goiânia, v. 4, n. 2, p. 1-26, dez. 2023.

LÓPEZ-CONTRERAS, I. N.; VILCHIS-GIL, J.; KLÜNDER-KLÜNDER, M.; VILLALPANDO-CARRIÓN, S.; FLORES, H. S. Hábitos alimentares e resposta metabólica melhoram em crianças obesas cujas mães receberam intervenção para promover alimentação saudável: ensaio clínico randomizado. **BMC Public Health**. [s.i.], v 20, n. 1, p 12-40, 2020.

LOUZADA, M. L. da C.; COSTA, C. dos S.; SOUZA, T. N.; CRUZ, G. L. da; LEVY, R. B.; MONTEIRO, C. A. Impacto do consumo de alimentos ultraprocessados na saúde de crianças, adolescentes e adultos: revisão de escopo. **Cadernos de Saúde Pública**. Rio de Janeiro. v. 37, n. 1, p. 1-48, 2021.

MAIA, B. de L.; BRANDT, A. A. M. de L. Educação e Saúde: o jogo na abordagem da educação alimentar e nutricional na educação infantil. **Revista Estudos Aplicados em Educação**, São Caetano do Sul. v. 10, n. 1, p. 1-15, dez. 2025.

MINEIRO, M.; D'ÁVILA, C. Ludicidade: compreensões conceituais de pós-graduandos em educação. **Educ. Pesqui.**, São Paulo, v. 45, p. 1-21, fev. 2019.

MONTEIRO, C.; CANNON, G.; LEVY, R. B; MOUBARAC, J.; LOUZADA, M. L.C; RAUBER, F.; KHANDPUR, N.; CEDIEL, G.; NERI, D.; MARTINEZ-STEELE, E. Ultra-processed foods: what they are and how to identify them. **Public Health Nutrition**. Reino Unido. v. 22, n. 5, p. 936-941, 12 fev. 2019.

NUNES, F. A.; ARAÚJO, E.; EUSTÁQUIO, P.; SOUZA, A. P. Al. de. Relato de experiência de uma atividade de educação alimentar e nutricional realizada com idosos: “Bingo nutritivo”. In: “CONGRESSO INTERNACIONAL DA REDE UNIDA, 16., 2024, Porto Alegre”. **Anais [...]**. Porto Alegre: Editora Rede Unida, 2024. v. 10, p. 1-2.

OLIVEIRA, E. dos S. de; SANTOS, J. de S. O lúdico nas ações de Educação Alimentar e Nutricional aos beneficiários do Programa de Aquisição de Alimentos - PAA. **Caderno de Produção Acadêmico-Científica**, Vitória, v. 27, n. 1, p. 120-140, jun. 2021.

OLIVEIRA, I.; TEIXEIR, M. V.; COSTA, N. A importância da ludicidade na educação infantil. **Campo do Saber**. João Pessoa. v. 8, n. 1, p. 61-72, 2022.

OLIVEIRA, J. A. S; SILVA, N. C. O Lúdico como ferramenta de aprendizagem na educação infantil. **Revista Saber Acadêmico**. Presidente prudente., ISSN 1980-5950, n. 25, p. 30 - 45, 2018.

OLIVEIRA, J. S. ; RÊGO, A. S.; BRITO, A. P.; BRASIL, G.V.D. S.; LEITE, K.C. N.; LIMA, V. N.; SILVA, E. G. D. C. M. DA; , J. M .A. BARBOSA. Educação Alimentar e Nutricional: Uma abordagem lúdico-didática para crianças do ensino fundamental. **Revista Brasileira de obesidade, nutrição e emagrecimento**. São Paulo. v. 18, n. 112, p. 152-163, 2024.

PIAGET, J. **A formação do símbolo na criança. Imitação, jogo e sonho, imagem e representação**. Rio de Janeiro: Zahar, 1971.

RAMPASO, D. A. de L.; DORIA, M. A. G.; OLIVEIRA, M. C. M. de; SILVA, G. T. R. da. Teatro de fantoche como estratégia de ensino: relato da vivência. **Rev Bras Enferm**,[s.i.], v. 64, n. 4, p. 783-785, set. 2011.

RIBEIRO, T. M. L.; LIMA, de M. L.; GONÇALVES de S. P.; FERREIRA, G. dos S. Y.; ARAÚJO, F. A. B.; PEIXOTO, S. B. M.; SANTOS, A. D. C.; CHAVES, A. L. C.; SILVA, P. C.; ARAÚJO, C. E.; CHIFARELLI, H. G.; RODRIGUES, N. J.; ALMEIDA, S.

L.; SILVA, . P.; SILVA, R. R. Construir hábitos alimentares na infância: um olhar para o futuro. **Raízes e rumos**. Rio de Janeiro. v. 10, n. 2, p. 76–85, 2022.

RODRIGUES, V. **O lúdico na psicopedagogia: os jogos como fator de desenvolvimento infantil**. Monografia (Graduação em Psicopedagogia) - Universidade Federal da Paraíba – UFPB. João Pessoa – Paraíba, p. 22, 2016.

SANTOS, J. D. dos; MOLINA, A. A. Friedrich froebel: o contexto europeu do século xix e os jardins de infância. **Pedagogia em Foco**, Iturama, v. 14, n. 12, p. 6-25, 2019.

SILVA, A. A. S. da; CORDEIRO, E. A.; CASTRO, L. A. M.; BARROS, E. da S. **Influências nas Escolhas Alimentares na Infância: Impacto da Rotulagem de Alimentos, Educação Escolar, Guia Alimentar para Crianças Brasileiras Menores de Dois Anos e dos Pais e Responsáveis**. 2024. 15 f. TCC (Graduação) - Curso de Nutrição, Universidade Salvador - Campus Costa Azul, Salvador, 2024.

SILVA, C. R. E.; SANTANA, T. N. G. Educação alimentar e nutricional no âmbito escolar. **Revista Tópicos**, [s.l.], v. 2, n. 14, p. 1-5, 3 out. 2024.

SIMON, L. M.; ZEMOLIN, G. P.; SPINELLI, R. B.; STURMER, J.. Comportamento e hábitos alimentares na infância: uma revisão sobre o papel dos pais e da escola. **Revista Perspectiva**. Erechim. v. 46, n. 173, p. 119-130, mar. 2022.

UNICEF. **Má alimentação prejudica a saúde de milhões de crianças em todo o mundo, alerta o UNICEF**. 2023. Disponível em: <https://www.unicef.org/brazil/comunicados-de-imprensa/ma-alimentacao-prejudica-saude-das-criancas-em-todo-o-mundo-alerta-o-unicef>. Acesso em: 13 jul. 2025.

VASCONCELOS, C. M. R. de; VASCONCELOS, E. M. R. de; RAMOS, V. P.; VASCONCELOS, A. L. R. de; RAPOSO, M. C. F.; MOURA, J. W. da S.; OLIVEIRA, R. V. de. Estudo de intervenção com escolares utilizando jogo de cartas “o enigma da pirâmide” sobre alimentação saudável. **Cogitare Enferm**, Curitiba, v. 27, n. 81354, p. 1-11. 2022.

VYGOTSKY, Lev. **A formação social da mente: o Desenvolvimento dos Processos Psicológicos Superiores**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.

APÊNDICE A- HISTÓRIA DA FORMIGUINHA MATILDE

A Cigarra e a formiguinha

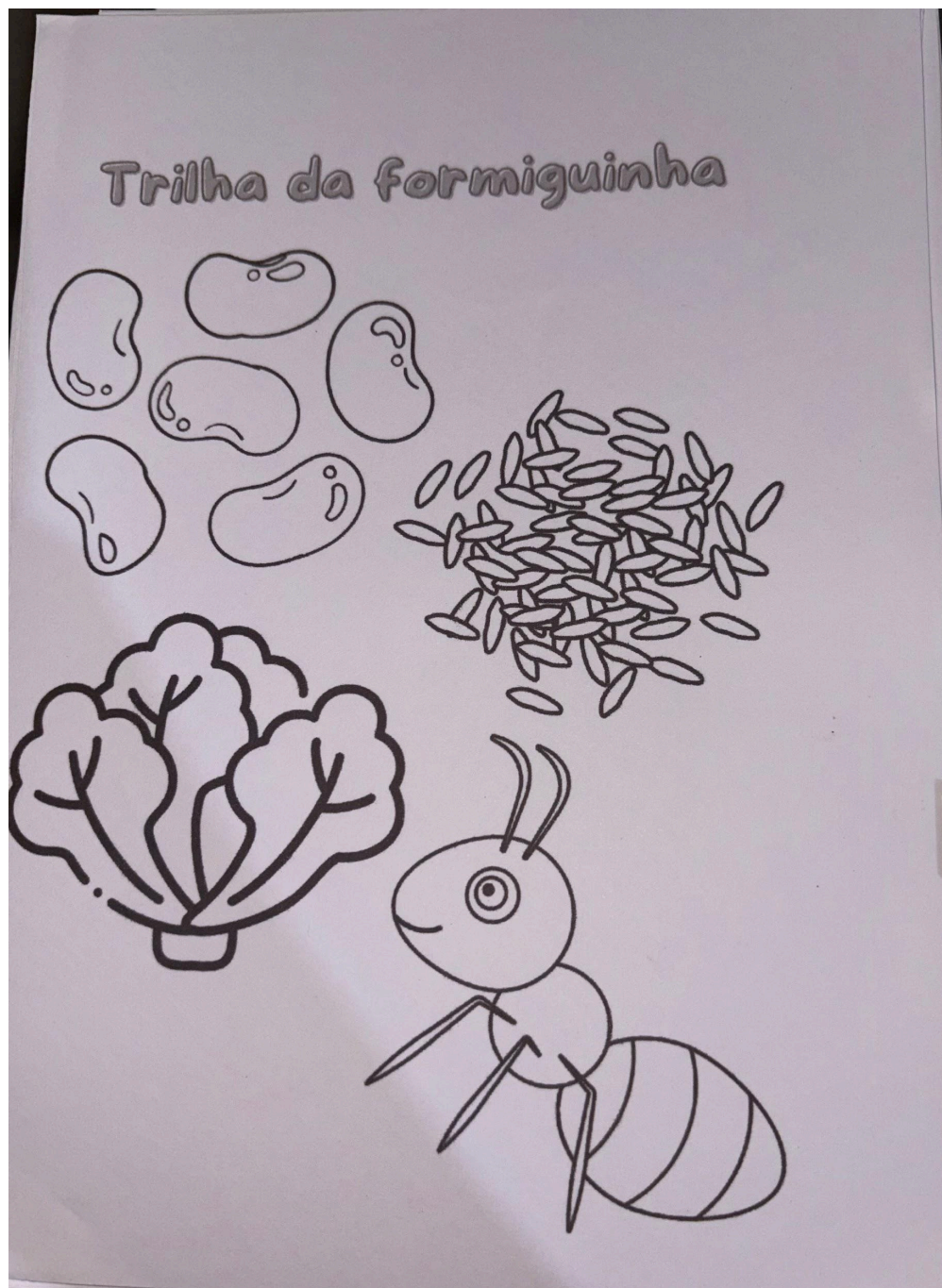
Em uma floresta distante havia um formigueiro habitado por várias formigas, dedicadas acumular comida para enfrentar o rigoroso inverno. Nesse formigueiro tinha uma formiguinha muito observadora chamada Matilde, certo dia, Matilde, percebeu que as comidas do formigueiro não seriam suficientes para sustentar a colônia nos meses de frio que se aproximavam.

Decidida a encontrar uma solução, Matilde partiu em uma aventura em busca de ajuda. Foi então que conheceu Lulu, uma cigarra encantadora apaixonada por música. Lulu compartilhou com Matilde a existência de uma trilha repleta de comida que poderiam ser escolhidas para reforçar as reservas do formigueiro.

Empolgada com a descoberta, Matilde percebeu que não conseguiria realizar essa tarefa sozinha, então pediu ajuda de Lulu e de todas as crianças que estão ouvindo essa história, explicando que juntos poderiam coletar todos os alimentos necessários para garantir o bem-estar do formigueiro durante o inverno.

Com trabalho em equipe e determinação, todos os amiguinhos uniram esforços para coletar os alimentos e levá-los para o formigueiro, garantindo assim comida para todos.

APÊNDICE B- DESCOBRINDO OS ALIMENTOS PREFERIDOS DAS FORMIGUINHAS



APÊNDICE C- JOGO DE PLACAS



APÊNDICE D- HORA DE COLORIR O SEMÁFORO

SEMÁFORO DOS ALIMENTOS