

ANÁLISE DO CONHECIMENTO E PREFERÊNCIA DE ALIMENTOS SAUDÁVEIS POR CRIANÇAS EM IDADE PRÉ-ESCOLAR INSTITUCIONALIZADAS EM UMA CRECHE FILANTRÓPICA NO MUNICÍPIO DE PAULO AFONSO-BAHIA

Jaíria de Melo Lisboa¹; Paola Tainá Cova de Oliveira²; Laís Andrade dos Anjos³

Introdução. A infância é um período crucial para a formação dos hábitos alimentares. Nesse cenário, a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) tem se revelado uma abordagem eficiente

para incentivar o reconhecimento e a preferência por alimentos saudáveis, como frutas, legumes e verduras. A escola, por ser um ambiente de fácil acesso para aprendizado, se torna um local propício para a implementação de iniciativas que incentivem escolhas alimentares mais saudáveis desde a infância. Este projeto teve como objetivo avaliar o reconhecimento e a preferência por alimentos saudáveis por pré-escolares de uma creche filantrópica.

Relato de Experiência. Participaram da atividade 87 pré-escolares de 3 a 6 anos de idade após a autorização dos responsáveis. Foram trabalhados cinco alimentos *in natura* (abóbora, couve-manteiga, laranja, macaxeira e tomate). Utilizou-se um questionário semiestruturado para avaliar se as crianças reconhecem os alimentos (somente foi considerado como reconhecido se a criança soubesse nomeá-lo). Para avaliar a preferência alimentar foi empregada a Escala Hedônica Facial de três pontos (“gosto”, “gosto mais ou menos” ou “não gosto” do alimento).

Resultados Alcançados. Os resultados indicaram que a laranja foi o alimento mais reconhecido e preferido pelas crianças, seguido do tomate. A abóbora e a macaxeira foram frequentemente confundidas e pouco preferidas. Já a couve manteiga foi o alimento menos reconhecido e preferido pelas crianças. **Discussões.** Os resultados mostram como a exposição repetida, cultura alimentar e a forma como os alimentos são apresentados influenciam a relação das crianças com a comida, a exemplo de macaxeira que, por ter sido apresentada na sua forma *in natura*, pode ter gerado menor preferência e reconhecimento. A abóbora está associada a

¹ Graduanda em Nutrição do UNIRIOS. jairiamelo20@gmail.com

² Graduanda em Nutrição do UNIRIOS

³ Mestre em Ciências da Nutrição (PPGCNUT-UFS), Docente de curso Nutrição do UNIRIOS. lais.anjos@unirios.edu.br

personagens lúdicos do halloween, o que resulta no maior reconhecimento quando comparada com a macaxeira, por exemplo. Os resultados também mostram que as crianças costumam conhecer e aceitar mais as frutas (ex: laranja) do que legumes e verduras (ex: couve manteiga). Isso está de acordo com a literatura que aponta para a baixa ingestão desses alimentos na infância (Medeiros et al., 2022; Oliveira et al., 2022). A laranja, por ser mais comum no dia a dia foi amplamente reconhecida e preferida, enquanto a macaxeira, abóbora e a couve-manteiga enfrentaram menores preferências e reconhecimento devido a, provavelmente, menor exposição. Esses resultados enfatizam a relevância da exposição regular a uma variedade de alimentos, ajudando as crianças a desenvolverem preferências mais saudáveis. **Considerações Finais.** A experiência revelou que frutas são mais reconhecidas e apreciadas pelas crianças, ao passo que legumes e verduras, costumam ser menos familiares e aceitos. Por isso, destaca a importância da EAN na introdução antecipada de alimentos diversos, auxiliando na criação de hábitos saudáveis. Ademais, a iniciativa possibilitou que os alunos experimentassem, de maneira prática, os desafios e as oportunidades do processo educativo, reforçando os laços entre a universidade e a comunidade e ressaltando o papel da extensão na formação profissional. Essa vivência extensionista permitiu reflexões acerca dos elementos que moldam os hábitos alimentares e destacou a relevância da interação entre a universidade e a comunidade para fomentar mudanças positivas e sustentáveis.

Palavras-chave

Reconhecimento Alimentar. Aceitação Alimentar. Alimentos saudáveis. Pré-escolares.

REFERÊNCIAS

- GUERRA, P. H. *et al.* Physical activity and nutrition education at the school environment aimed at preventing childhood obesity: Evidence from systematic reviews. **Preventive Medicine**, v. 77, p. 1-9, 2015. Disponível em: https://www.researchgate.net/publication/282732510_Physical_activity_and_nutrition_education_at_the_school_environment_aimed_at_preventing_childhood_obesity_Evidence_from_systematic_reviews. Acesso em: 08 set. 2025.
- JOSÉ, L. S.; GORIN, A. A.; MOBLEY, S. L.; MOBLEY, A. R. Impact of a Short-Term Nutrition Education Child Care Pilot Intervention on Preschool Children's Intention To Choose Healthy Snacks and Actual Snack Choices. **Childhood Obesity**, v. 11, n. 5, p. 513–520, out. 2015. Disponível em: [ver link]. Acesso em: 08 set. 2025. (fonte indexada via SciELO/Elsevier)

MEDEIROS, G. C. S. de *et al.* Effect of School-Based Food and Nutrition Education Interventions on the Food Consumption of Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 19, n. 17, art. 10522, ago. 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/1660-4601/19/17/10522>. Acesso em: 08 set. 2025.

OLIVEIRA, T. R. *et al.* Interdisciplinary Educational Interventions Improve Knowledge of Eating, Nutrition, and Physical Activity of Elementary Students. **Nutrients**, v. 14, n. 14, p. 2827, 2022. Disponível em: <https://www.mdpi.com/2072-6643/14/14/2827>. Acesso em: 08 set. 2025.