Piracanjuba®
Health & Nutrition

Como atrelar brincadeiras a educação nutricional na infância?

Incluir atividades divertidas pode tornar o processo de educação nutricional mais atrativo para a criançada.

Nutrição e saúde na infância

PorAcervo Grupo Piracanjuba • 24 de janeiro, 2026

A infância é um período no qual se desenvolvem grande parte das potencialidades do ser humano, e para que esse desenvolvimento ocorra de forma adequada e plena, diferentes condições precisam existir – dentre elas, uma alimentação saudável.[1]

Garantir o desenvolvimento de bons hábitos alimentares é crucial nesta etapa da vida, e para isso, a educação nutricional, feita de forma lúdica, é ferramenta de grande importância para o profissional nutricionista que atua nesta área.[1]

Importância da alimentação equilibrada na infância

A alimentação equilibrada na infância é fundamental para o desenvolvimento de aspectos cognitivos, físicos, motores e mentais.[1]

É preciso lembrar que hábitos alimentares inadequados nesta etapa da vida podem ter desfechos negativos e de grande impacto (a curto e médio prazo) para estes indivíduos, sendo alguns eles: [1-3]

- Formação de hábitos alimentares não-saudáveis, que podem durar até a idade adulta

- Consumo deficiente de nutrientes como vitaminas e minerais

- Risco de ganho de peso em excesso, podendo levar à obesidade

Vale ressaltar que no Brasil, variadas deficiências nutricionais já estão presentes na população infantil, parte delas devido a uma alimentação desbalanceada. Confira na tabela abaixo algumas delas:[4]

NUT

C

Vit

No mais, o Ministério da Saúde aponta que 13,2% das crianças entre 5 e 9 anos de idade, atendidas pelo Sistema Único de Saúde (SUS), já apresentam obesidade, e 28% da população nesta faixa etária tem excesso de peso. Estima-se que o Brasil tem atualmente 6,4 milhões de crianças com peso acima do adequado, e 3,1 milhões com obesidade.[5]

Educação nutricional para crianças: objetivos e premissas

Considerando esse preocupante cenário, é imprescindível que o profissional nutricionista desta área atue na promoção de hábitos saudável de crianças, visando assim garantir o crescimento e desenvolvimento adequados, bem como a prevenção de doenças.

A educação nutricional para crianças procura desenvolver estratégias para estimular a alimentação equilibrada, respeitando as necessidades individuais desta criança, e auxiliando a modificar crenças e atitudes pré-formadas sobre alimentação, e que possam vir a prejudicar a alimentação da criança.[6]

Quando executada de maneira adequada para seu público, a educação nutricional infantil pode gerar inúmeros resultados positivos, tais como:[6]

- Desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis

- Aumento na aceitação de uma alimentação mais diversificada

- Promoção do conhecimento sobre a relação alimentos x saúde excesso, podendo levar à obesidade

Vale lembrar que a educação nutricional para a criança deve consistir em um processo lúdico, interativo e dinâmico, visando contribuir para uma melhor assimilação das informações transmitidas.[7]

Exemplos de brincadeiras e atividades em educação nutricional

Nesse sentido, incluir atividades lúdicas que despertem a curiosidade e interesse da criança ao longo deste processo são essenciais, devendo ser elaboradas considerando a idade das crianças e as ferramentas disponíveis para a realização das atividades desejadas. Além disso, é primordial pensar que, em caso de aplicação das atividades em um ambiente fora da escola, é preciso envolver a família também, uma vez que essa é parte fundamental do êxito da educação nutricional.[7]

Dito isso, seguem abaixo alguns exemplos de brincadeiras e atividades em educação nutricional para crianças que trouxemos aqui para te ajudar, e ainda dicas sobre como montar essas ferramentas:[8]

JOGO DA MEMÓRIA DAS FRUTAS

Objetivo: Auxiliar a criança a aprender nomes de diferentes frutas
Como: Peças de dominó contendo imagens de diferentes frutas
Dica: Você pode colar imagens de frutas impressas em cima de um jogo de dominó comum

BRINCADEIRA "MEU PRATO"

Objetivo: Orientar quais grupos de alimentos devem estar nas principais refeições
Como: Utilizar um desenho de prato vazio e imagens dos diferentes alimentos que podem compô-lo
Dica: Você pode utilizar um prato de verdade, e imagens de alimentos impressas

BRINCADEIRA “CAÇA AOS INTEGRAIS”

Objetivo: Ajudar a criança saber reconhecer versões integrais dos alimentos
Como: Use imagens impressas de alimentos refinados e integrais, e esconda-os no local onde está acontecendo a atividade
Dica: Para deixar a brincadeira mais divertida, você pode emprestar uma lupa para a criança

BRINCADEIRA “MONTANDO A PIRÂMIDE ALIMENTAR”

Objetivo: Ensinar a criança sobre os diferentes grupos alimentares e sua distribuição nas refeições
Como: Com uma pirâmide alimentar em branco, a criança terá à disposição imagens de diferentes grupos de alimentos, e deve distribuí-los na pirâmide
Dica: Imprima alimentos que estejam presentes no dia a dia da criança também, para ajudá-la a assimilar melhor a teoria com a prática

A educação nutricional durante a infância pode trazer inúmeros benefícios a curto e longo prazo para a criança, e até mesmo para a comunidade na qual está inserida. Por isso, vale elaborar estratégias que sejam assertivas, divertidas e interativas, uma vez que o aprendizado da criança também se dá através das brincadeiras e do lúdico.[7]

Referência Bibliográfica

[1] BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Atenção Básica. Saúde da criança: nutrição infantil: aleitamento materno e alimentação complementar / Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2009. 112 p. (Série A. Normas e Manuais Técnicos) (Cadernos de Atenção Básica, n. 23). Disponível em: http://dms.ufpel.edu.br/ares/bitstream/handle/123456789/61/saúde_crianca_nutricao_aleitamento_alimentacao.pdf?sequence=1. Acesso em: 20 abr. 2019.

[2] Sociedade Brasileira de Pediatria – Departamento de Nutrologia Manual de Alimentação: orientações para alimentação do lactente ao adolescente, na escola, na gestante, na prevenção de doenças e segurança alimentar / Sociedade Brasileira de Pediatria. Departamento Científico de Nutrologia. – 4ª. ed. - São Paulo: SBP, 2018. 172 p.

[3] Costa GG, Dias LG, Borghetti CBG, Fortes RC. Efeitos da educação nutricional em pré-escolares: uma revisão de literatura. Com. Ciências Saúde. 2013; 24(2): 155-168.

[4] Pesquisa de orçamentos familiares 2017-2018: análise do consumo alimentar pessoal no Brasil / IBGE, Coordenação de Trabalho e Rendimento. - Rio de Janeiro : IBGE, 2020.

[5] Ministério da Saúde. Obesidade infantil afeta 3,1 milhões de crianças menores de 10 anos no Brasil. Disponível em https://www.gov.br/saude/pt-br/assuntos/noticias/2021-1/junho/obesidade-infantil-afeta-3-1-milhoes-de-criancas-menores-de-10-anos-no-brasil. Acesso em Janeiro/23.

[6] Pereira PR, Scagliusi FB, Batista SHSS. Educação nutricional nas escolas: uma revisão. Nutrire: rev. Soc. Bras. Alim. 2011; 36(3): 109-129.

[7] Lima DB, Simões TM, Lucia FD, Miguel CF, Moraes ACV, Ferreira CR, Santos NZ. Crescendo com saúde e nutrição: aplicação do lúdico na educação nutricional. Em Extensão. 2009; 8(2): 59 - 67.

[8] Prado BG, Fortes ENS, Lopes MAL, Guimarães LV. Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência. Demetra. 2016; 11(2); 369-382.

© 2026 - Laticinios Bela Vista S.A. - Todos os direitos reservados.