

## ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS – UMA AÇÃO DE EAN COM ESCOLARES

Helena Oliveira e SILVA<sup>1</sup>

Mariana Lehnen de OLIVEIRA<sup>1</sup>

Marina Concato Monteiro da COSTA<sup>1</sup>

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). <sup>2</sup>Profª. Me. Do Centro Universitário de Várzea Grande – Curso de Nutrição

**Introdução:** Entende-se que as diretrizes para a promoção de alimentação saudável no ambiente escolar devem ser contempladas no projeto político pedagógico, porém essa recomendação ainda tem sido incorporada mais recentemente e ainda de forma gradual. Ademais, o Ministério da Saúde e da Educação, em parceria com o Programa Nacional de Alimentação escolar (PNAE), tem como objetivo promover a alimentação saudável e adequada, consequentemente promover a saúde, a educação alimentar na infância, autonomia nos hábitos alimentares saudáveis, além disso, o acesso a alimentação. **Objetivo:** Executar atividade de Educação Alimentar e Nutricional com foco na alimentação saudável em crianças em idade escolar do primeiro ano do ensino fundamental. **Materiais e métodos:** Apontar os alimentos saudáveis e não saudáveis, assim como seus malefícios e benefícios, fomentar o desenvolvimento de escolhas e hábitos saudáveis. A atividade foi realizada em duas salas do 1º ano, onde cada turma havia 25 alunos que demonstraram interesse e forte participação, foi executado a dinâmica dos alimentos saudáveis e não saudáveis com duração de 40 minutos, onde mostramos figuras de diversas comidas e as crianças nos ajudaram a classificá-las se era um alimento saudável ou não, dando sequência, uma aula expositiva sobre os conceitos e os riscos de uma alimentação não saudável em excesso. **Resultados:** Através de reuniões com a diretora e as professoras obtivemos informações, onde identificamos aumentos significativos no consumo de frutas, legumes e verduras tanto no âmbito escolar quanto no âmbito familiar, menos consumo de doces e ultraprocessados. As crianças tiveram forte participação, tanto na dinâmica quanto na hora da aula expositiva, mostraram-se receptivas aos novos conhecimentos e engajadas nas perguntas e respostas. **Conclusão:** As dinâmicas desenvolvidas de forma lúdica e didática são necessárias para o desenvolvimento de hábitos alimentares saudáveis e incentiva-las a adquirirem autonomia para fazerem boas escolhas desde a primeira infância.

**Palavras-Chave:** Educação Alimentar e Nutricional. Escolares. Consumo alimentar.