

ALIMENTOS SAUDÁVEIS E NÃO SAUDÁVEIS – AÇÃO DE EAN COM ÊNFASE NO NÍVEL DE PROCESSAMENTO DOS ALIMENTOS

Gabriela Baia ROCHA¹

Igor Rodrigues do EGITO¹

Isabela Galvão Okamura AMES¹

Juliana BENEDETTI¹

Luiza Vieira MOIMAZ¹

Jackeline Corrêa França de Arruda Bodnar MASSAD²

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

Introdução: De acordo com o Ministério da Saúde, a educação alimentar e nutricional (EAN) se configura como um campo de conhecimento e prática contínua e permanente, intersetorial e multiprofissional, que utiliza diferentes abordagens educacionais. São ações que envolvem indivíduos ao longo de todo o curso da vida, grupos populacionais e comunidades, considerando as interações e significados que compõem o comportamento alimentar. Seu objetivo é contribuir para a realização do direito humano à alimentação adequada e garantia da segurança alimentar e nutricional, a valorização da cultura alimentar, a sustentabilidade e a geração de autonomia para que as pessoas, grupos e comunidades estejam empoderados para a adoção de hábitos alimentares saudáveis e a melhoria da qualidade de vida. **Objetivo:** Incentivar a diminuição no consumo de alimentos industrializados e ultraprocessados através de dinâmicas educativas. **Materiais e Métodos:** Diferenciar alimentos ultraprocessados e industrializados dos alimentos *in natura*, contribuindo com o entendimento acerca do assunto e dando maior autonomia na escolha alimentar. A atividade foi realizada em um condomínio localizado em Várzea Grande, sendo abordadas 3 crianças residentes do mesmo. Foi feita uma roda de conversa, onde foi perguntado sobre a alimentação delas e se tinham o conhecimento sobre os alimentos industrializados e ultraprocessados, mostrando imagens de vários alimentos para averiguar quais que eles consumiam (se era *in natura*, processados e/ou ultraprocessados), desenvolvendo a temática para explicação e melhor entendimento sobre o assunto trabalhado. Após melhor esclarecimento sobre o que foi falado, realizou-se um *quiz* para avaliar a absorção do que foi dito na conversa utilizando uma placa de feltro da cor verde e vermelho para responder como sim e não. **Resultados:** Após todos os processos feitos, percebeu-se que as crianças tinham um melhor entendimento sobre os tipos de alimentos e obtiveram ótimo número de acertos no *quiz*, demonstrando melhor compreensão acerca da temática. As crianças tiveram forte participação nas dinâmicas, tendo bastante engajamento no *quiz* pelo uso das plaquinhas de feltro, mostraram-se receptivas aos novos conhecimentos e engajadas nas perguntas e respostas. **Conclusão:** A melhor forma de aprendizado para as crianças é de forma dinâmica e lúdica, chamando a atenção para um assunto importante de forma leve e divertida.

Palavras-Chave: Educação Alimentar e Nutricional. Crianças. Alimentos.