

HÁBITOS ALIMENTARES SAUDÁVEIS NO ÂMBITO ESCOLAR

Adriely AGUIAR¹

Jocilene COSTA¹

Juliana MOTTA¹

Naira FOLLMANN¹

Sara VACHETINI¹

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: Alimentação saudável durante a infância é duplamente benéfica, pois se por um lado facilita o desenvolvimento intelectual e crescimento adequado para a idade, por outro, previne uma série de patologias relacionadas com uma alimentação incorreta e desequilibrada, como a anemia, obesidade, desnutrição, entre outras. Entretanto, as crianças apresentam relutância no consumo de frutas, verduras e legumes, até mesmo em experimentar algo novo no âmbito escolar, tendo uma seletividade alimentar e preferência por alimentos industrializados. **Objetivo:** Realizar atividades de Educação Alimentar e Nutricional com foco no incentivo ao consumo de alimentos saudáveis, o reconhecimento dos diversos grupos alimentares para crianças em idade escolar do primeiro ano do ensino fundamental. **Materiais e métodos:** Foi investigado através da atividade sensorial o conhecimento das crianças com relação as frutas, bem como a oportunidade de entrar em contato com esses alimentos conhecendo texturas, formatos e tamanhos diferentes. Além disso, foi realizada ação de promoção de hábitos de alimentares saudáveis, funcionalidades desses alimentos no organismo, e contribuição para o desenvolvimento biopsicossocial. As atividades foram praticadas em duas salas do 1º ano, onde cada turma havia 25 alunos. A primeira atividade proposta foi “qual é a fruta?”, ou seja, uma atividade sensorial com a intenção de propor as crianças o reconhecimento das frutas, texturas, formatos. Essa atividade teve uma duração de 50 minutos, com uma duração longa por conta do entusiasmo das crianças para expressarem o que sentiam, a explicação da importância delas para o organismo de cada uma delas. A segunda atividade também teve uma duração de 50 minutos, onde foi proposto uma “viagem” rumo a uma alimentação saudável, a qual foi explicada para as crianças a importância de se alimentar bem, a intenção da dinâmica foi envolver as crianças por meio da competição a praticarem o consumo dos alimentos saudáveis que é ofertado na merenda escolar. Aqueles que passassem a consumi-los teriam seus passaportes de viagem carimbados com “carinhas felizes” e apresentados no final. **Resultados:** Foi obtido informações por meio da diretora, através de trocas de mensagens, visitas frequentes, e passaportes completos de carimbos felizes, o aumento significativo no consumo de frutas, legumes e verduras tanto no âmbito escolar quanto no ambiente familiar. Foi observado menor consumo de ultraprocessados, que eram habitualmente consumidos pelas crianças anteriormente. Nas dinâmicas, a participação das crianças foi significativa, demonstrando entusiasmo com os novos conhecimentos explanados. **Conclusão:** As atividades propostas contribuíram na melhora dos hábitos das crianças, pois foi perceptível o menor consumo de industrializados e maior adesão por legumes, frutas durante a merenda escolar.

Palavras Chaves: Educação Alimentar e Nutricional. Escolares. Crianças.