

INCENTIVO AO CONSUMO DE VERDURAS E LEGUMES EM CRIANÇAS

Ana Paula de S. MARCOSKI¹

Juliana B. TAVARES¹

Sara R.M. 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: O incentivo ao consumo de verduras e legumes entre crianças de escolas públicas é uma estratégia essencial para a promoção da saúde pública. Este grupo muitas vezes enfrenta desafios adicionais em relação à nutrição adequada, tornando crucial a implementação de programas que promovam hábitos alimentares saudáveis. **Objetivos:** Analisar e propor estratégias eficazes para incentivar o consumo de verduras e legumes entre crianças, com foco especial em alunos de escolas públicas. **Materiais e Métodos:** Buscou-se identificar os principais desafios enfrentados por esse grupo na adoção de hábitos alimentares saudáveis e desenvolver intervenções que promovam uma alimentação balanceada, rica em nutrientes essenciais. Estratégias de incentivo com o Programas de Educação Nutricional é implementar programas educativos contínuos nas escolas que abordem a importância de uma alimentação saudável e ensinem sobre os benefícios de consumir verduras e legumes. Isso pode incluir aulas práticas de culinária, brincadeiras com a alimentação saudável e entre outros, como por exemplo, uma horta. Envolver pais e cuidadores em programas de educação nutricional, incentivando-os a adotar hábitos alimentares saudáveis que possam ser replicados em casa. **Resultados:** Após as atividade e brincadeiras feitas em sala de aula com os alunos, vamos poder notar se há alguma mudança nos seus hábitos alimentares, e melhorias na saúde geral, crianças que aumentam o consumo de verduras e legumes apresentam melhorias na saúde geral, incluindo redução nos índices de sobrepeso e obesidade, além de melhores marcadores de saúde como pressão arterial e níveis de colesterol. **Conclusão:** Concluímos que o projeto apesar de não contínuo, demonstrou resultado positivo com as atividades que foram abordadas criando um ambiente que facilite o acesso a alimentos saudáveis e promova a conscientização sobre a importância da nutrição, de forma que contribuimos na garantia que as crianças desenvolvam uma relação positiva com verduras e legumes.

Palavras-chaves: Consumo de verduras e legumes; crianças; promoção da saúde.