

AVENTURAS NA COZINHA SAUDÁVEL

Ana Karoline S Polzl T RODRIGUES¹

Estella Rodrigues RONDON¹

Gabrielly Albuquerque DE FIGUEIREDO¹

Julia Borim BORTOLO¹

Maria Fernanda Tomaselli ARRUDA¹

Jackeline Côrrea França de Arruda Bodnar MASSAD²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande. ²Nutricionista. Doutora em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande.

RESUMO

Introdução: A educação alimentar e nutricional dentro das escolas deve enfatizar a importância de desenvolver desde cedo hábitos alimentares saudáveis, buscando informar e engajar os alunos de forma prática e lúdica, incentivando uma relação positiva com os alimentos e fornecendo ferramentas para que eles entendam o valor nutricional e a importância de uma alimentação equilibrada em seu cotidiano escolar e familiar. **Objetivo:** Educar sobre os efeitos ruins causados por alimentos industrializados consumidos diariamente por alunos do ensino fundamental. **Método:** Trabalho realizado em uma escola privada de Cuiabá com alunos do 4º ano entre 9 a 10 anos de idade, em que foi apresentado um desenho animado ensinando de forma divertida como o excesso de gordura pode ser ruim para a saúde, posteriormente foi apresentada uma oficina na cozinha com uma receita de bolo cupcake de banana com aveia, como opção para substituir o lanche industrializado, durante o cozimento do bolo foi proposta uma “roda divertida de conversa” com charadas sobre os alimentos já apresentados posteriormente. Ao fim do trabalho, as crianças puderam degustar o bolo que os mesmos prepararam e receberam um livrinho para colorir os alimentos em casa. **Resultados:** Os materiais utilizados foram os ingredientes do bolo (banana, fermento em pó, chocolate em pó 50% cacau, farelo de aveia, açúcar mascavo, e ovos), toucas de cozinha coloridas que foram distribuídas as crianças para que as mesmas preparassem o alimento. Enquanto o bolo assava, foi proposta a roda de conversa divertida com charadas e perguntas que no final receberam brindes, uma sacolinha contendo um livrinho educativo e lúdico, lápis de cor e a receita do bolo cupcake, com o intuito de que apresente para a família e refaçam a receita em casa. **Conclusão:** Conclui-se que, apesar da faixa etária ser muito jovem, foi possível observar o interesse em aprender sobre alimentos saudáveis e levar para casa não só a receita nova, mas também, os aprendizados. Todos experimentaram o bolo de banana com aveia e alguns, além de repetir, pediram para levar para os pais provarem. Isso mostra que a receita teve boa aceitação pelos alunos, confirmando que é possível substituir o bolinho industrializado pelo bolo caseiro com ingredientes saudáveis.

Palavras-Chave: Crianças; Alimentação saudável; Escola.