

INCENTIVO A INCLUSÃO DE FRUTAS NA ALIMENTAÇÃO

Alice OLIVEIRA¹
Beatriz Durante ANDRADE¹
Bruna ALMEIDA¹
Emilly OLIVEIRA¹
Letycia Vitória LEVENTI¹
Maria Eduarda Zanollo ROCHA¹
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 infância é uma fase crucial para o desenvolvimento saudável, e a escola desempenha um papel fundamental na formação de hábitos alimentares. A introdução de frutas na dieta escolar não oferece apenas benefícios nutricionais, mas também contribui para educação alimentar das crianças, promovendo escolhas mais saudáveis para toda a vida e aumentando o consumo de frutas. **Objetivo:** Incentivar a inclusão de frutas na alimentação de crianças nas escolas. **Método:** Trabalho realizado em Cuiabá, na Igreja comunidade São Mateus, com uma turma de Catequese, de crianças entre 10 e 15 anos, em que se incentivou o uso de métodos criativos para tornar as frutas mais atraentes para as crianças, como o “jogo da venda”, a “caixa mágica” e a prática mais divertida cortando as frutas para a salada de frutas. **Resultados:** As atividades realizadas tiveram resultados positivos, significativos e super participativos, durando em torno de 1h. Começamos com uma roda de conversas, perguntando se comiam frutas frequentemente, quais eram suas favoritas, as que menos gostavam, quais frutas nunca tinham comido, se tinham alergia, falamos sobre as vitaminas que cada fruta apresentada possuía e logo depois as crianças foram apresentadas a uma variedade de frutas. Eram chamadas uma a uma, colocavam a mão na caixa para tentar adivinhar a fruta escondida, ficavam animadas e querendo sempre acertar, outras se surpreendiam com algumas texturas de frutas, como o kiwi. Depois colocavam a venda para poder adivinhas as frutas pelo paladar e cheiro, torciam entre elas para que todas acertassem, e poder ver o conhecimento delas foi emocionante. Já na última atividade fizemos os cortes com cada fruta e depois elas puderam montar suas saladas de frutas com as que mais gostaram ao decorrer das atividades. **Conclusão:** Foi observado que algumas das crianças nunca tinham comido algumas das frutas que foram apresentadas (como ameixa, pêssego, kiwi) e a reação delas ao provarem pela primeira vez foi gratificante, adoraram a experiência e as dinâmicas, repetiram, se divertiram e puderam conhecer um pouco mais.

Palavras-Chave: Crianças; Alimentação saudável; Frutas.