

INCENTIVO AO CONSUMO DE FRUTAS E VEGETAIS COM ATIVIDADES SENSORIAIS

Kawani Mohamad Yassin¹
Mariana Dias Schlosser¹
Maria Eduarda Oliveira Silva¹
Paola Mendanha Cardoso Lima¹
Suzana Souza Arantes²

¹Discente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ²Nutricionista. Mestre em Ciências da Saúde. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: O presente estudo teve como foco o baixo consumo de frutas e legumes entre crianças do ensino fundamental, identificado durante uma visita à EMEB Prof. Antônio Salustio Areias, localizada na rede municipal de ensino. Durante a observação, notou-se que os alunos do 3o ano, com idades entre 7 e 8 anos, apresentavam comportamentos de rejeição significativa a frutas e legumes, frequentemente retirando esses alimentos do prato antes mesmo de experimentá-los. Tal comportamento indicava não apenas resistência aos sabores, mas também a ausência de curiosidade, o desconhecimento das características sensoriais e o distanciamento cultural em relação a esses alimentos. Essa realidade justificou a elaboração de uma intervenção que promovesse, de maneira acessível e atrativa, a reaproximação das crianças com alimentos in natura. **Objetivo:** Transformar a relação das crianças com frutas e legumes de maneira educativa, sensorial e divertida, despertando a curiosidade, reduzindo a rejeição e promovendo uma valorização desses alimentos no cotidiano escolar e familiar. **Métodos:** Trata-se de um estudo de intervenção educativa, desenvolvido por meio da aplicação de três etapas integradas em sala de aula. A primeira consistiu na realização de uma palestra dinâmica e interativa, utilizando recursos visuais e linguagem acessível, com o objetivo de explicar os benefícios nutricionais dos alimentos de forma lúdica e compreensível. Em seguida, foi realizada uma experiência sensorial surpresa, onde as crianças, com os olhos vendados, utilizaram os sentidos do olfato e do paladar para explorar frutas e legumes previamente selecionados, o que favoreceu a quebra de barreiras visuais e o estímulo à experimentação. A terceira etapa envolveu uma atividade lúdica de caça-palavras com os nomes dos alimentos trabalhados, promovendo a fixação do conteúdo e incentivando a interação entre os alunos. **Resultados:** Os resultados da intervenção foram positivos e demonstraram a eficácia da proposta. Observou-se que muitas crianças demonstraram maior aceitação dos alimentos durante a experiência sensorial e relataram surpresa ao perceber que gostavam de sabores antes rejeitados. Além disso, os professores relataram mudanças comportamentais positivas nos dias seguintes, como uma menor rejeição durante a merenda escolar e maior disposição para experimentar novos alimentos. **Conclusão:** Conclui-se, portanto, que a intervenção alcançou seus objetivos e que estratégias educativas aliadas a metodologias lúdicas e sensoriais podem ser ferramentas valiosas na promoção de hábitos alimentares saudáveis, especialmente quando aplicadas de forma prática e significativa no ambiente escolar, respeitando o contexto e o ritmo de aprendizagem das crianças.

Palavras-chaves: Educação nutricional; Alimentação infantil; Frutas e legumes; Intervenção lúdica; Experiência sensorial.