

VIGILÂNCIA NUTRICIONAL ESCOLAR

Eduarda Caroline Martins da SILVA¹,
Rosiane da Silva Oliveira TOZETE¹,
Thalita Vitória Benedita de CARVALHO¹,
Marisa Luzia HACKENHAAR²

¹Discentes do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG).

²Nutricionista. Mestre em Saúde Coletiva. Docente do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG)

Introdução: Em um mundo cada vez mais marcado pela praticidade dos fast foods e dos alimentos industrializados, ainda existem pessoas preocupadas com a importância de uma alimentação saudável e equilibrada. São pessoas que buscam incentivar o consumo de alimentos naturais, que vêm da terra, em substituição aos produtos ultraprocessados. Observamos que, devido à rotina corrida e às inúmeras responsabilidades do dia a dia, muitos adultos acabam recorrendo a alimentos de baixo valor nutricional para seus filhos. Como consequência, as crianças passam a consumir cada vez menos frutas, verduras e outros alimentos saudáveis, dando preferência a produtos industrializados e embalados. **Objetivo:** Nosso objetivo é ensinar as crianças a consumir alimentos saudáveis vai muito além da estética, da moda ou de uma tendência passageira. Queremos despertar nelas o prazer de comer bem, compreendendo que uma alimentação saudável nutre, fortalece e contribui para o crescimento e o desenvolvimento adequados. Ao aprenderem desde cedo a valorizar os alimentos naturais, essas crianças terão maiores chances de se tornarem adultos saudáveis, com melhor qualidade de vida e menos problemas relacionados à nutrição. Afinal, educar para uma alimentação saudável é investir em saúde, bem-estar e em um futuro melhor. **Métodos:** Foi desenvolvido um jogo de tabuleiro educativo com o objetivo de promover o conhecimento sobre os alimentos de forma lúdica e interativa. O tabuleiro era composto por um percurso com diferentes casas, pelas quais as crianças avançavam conforme a dinâmica do jogo. Em cada casa, havia um desafio relacionado às características dos alimentos, estimulando a participação ativa dos participantes. **Resultados:** Após uma semana da aplicação do jogo, observou-se uma mudança positiva no comportamento alimentar do grupo: das 15 crianças avaliadas, apenas 3 ainda não aceitavam consumir legumes e verduras, demonstrando uma melhora significativa na aceitação desses alimentos. **Conclusão:** Com a aplicação do jogo de tabuleiro, percebemos que ensinar também é motivar mudanças e despertar o interesse para novos hábitos, seja na alimentação ou em outros aspectos da vida. Concluímos que a maneira como os conteúdos são apresentados às crianças pode despertar sua curiosidade e incentivar a experimentação de novos alimentos. Quando o aprendizado acontece de forma lúdica e divertida, as crianças se tornam mais receptivas a conhecer e consumir alimentos saudáveis. Dessa forma, é possível mostrar que legumes, verduras e outros alimentos nutritivos podem ser saborosos e agradáveis, contribuindo para a formação de hábitos alimentares saudáveis e para uma melhor qualidade de vida no presente e no futuro.

Palavras-chaves: Alimentação saudável, educação nutricional, hábitos alimentares.