

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL: BRINCANDO COM OS ALIMENTOS

Ana Karoline Morais dos Santos¹, Daiany Silva Pedro¹, Elisandreia Pereira Leite Galego¹, Leonilda Rosa Bernardo¹, Rosangela Laurenço¹, Bárbara Grassi Prado²

¹Discente, Centro Universitário de Várzea Grande, ²Profa. Dra. Centro Universitário de Várzea Grande – Curso de Nutrição

Introdução: As doenças crônicas não transmissíveis, vem acarretando mudanças no perfil de adoecimentos e morte na população brasileira, demonstrando que as principais causas destas doenças estão associadas a alimentação inadequada. Esta realidade direciona ao incentivo às ações de educação alimentar e nutricional desde o início da vida, prosseguindo, gradualmente, ao avançar da idade na intenção de introduzir no dia a dia das crianças hábitos saudáveis, duradouros e promissores. **Objetivo:** Incentivar as crianças a consumir frutas e hortaliças diariamente. **Método:** Foi realizada uma peça teatral com 200 crianças de 4 e 5 anos de uma creche estadual em que foi abordado a importância do consumo de frutas e hortaliças e os benefícios para o organismo, em que ocorreu um musical “Trem das frutas” e uma dinâmica “caixinha do entendimento”. **Resultados:** A peça teatral foi um sucesso com as crianças, tendo participação ativa das crianças e professores. A música escolhida foi considerada adequada, pois as crianças gostaram e conseguiram entender a proposta, uma vez que as hortaliças e frutas citadas no teatro foram citadas na mesma. **Conclusão.** Esta atividade demonstra a importância da Educação Alimentar Nutricional desde os primeiros anos de vida e que as técnicas de teatro e uso de músicas infantis sobre o tema alimentação, são bem aceitas e de fácil entendimento por este público.

PALAVRAS CHAVES: Educação Alimentar e Nutricional; crianças; pré-escolares.