

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL- CAÇA AS FRUTAS

Bárbara Mamede de Arruda¹, Eliane Garcez Revoredo¹, Letícia Portela B. da Silva¹,
Victória Vergueiro Martins¹, Bárbara Grassi Prado²

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

Introdução: A ingestão de frutas pode não ser muito bem aceita entre crianças, provavelmente dado a falta de tempo dos pais no incentivo de tal consumo. Sabendo a importância dos micronutrientes ao desenvolvimento do sistema fisiológico e imunológico e que os mesmos estão presentes nas frutas, e também por saber a necessidade de se ensinar hábito alimentares saudáveis para escolares, o tema centra-se no incentivo ao consumo de frutas entre as crianças. **Objetivo:** Despertar o interesse e mostrar a importância de se consumir frutas. **Método:** O trabalho foi realizado com 24 crianças de 4 a 5 anos de escola particular. Foram realizadas diferentes intervenções que incluíam a caça as frutas, música para cantar e degustação de uma salada de frutas. **Resultados:** Foram escondidas no pátio frutas confeccionadas em E.V.A para realizar a caça as frutas, e um trenzinho com cinco vagões onde foram afixadas as frutas encontradas ao som “GUGUDADA- A música das frutas; a seguir foi realizada uma roda com as crianças e ao meio colocou-se cinco frutas (banana, maçã, mamão, laranja e kiwi), realizando-se a análise sensorial das mesmas, e cada criança poderia tocar, cheirar e fazer suas observações; a turma foi dividida, em que os menores ficaram brincando com as frutas de E.V.A, e as maiores, depois de aprenderem a técnica de lavagem das mãos, auxiliaram no preparo da salada de frutas e ainda, foram enviados folders explicativos aos pais. As crianças que diziam não gostar de uma ou outra fruta apresentada, se permitiram experimentar e se surpreenderam com o sabor, sendo que a maioria pediu para repetir. **Conclusão:** Esta atividade mostrou que é possível despertar o bom hábito alimentar em crianças com resistência a ingestão de frutas.

PALAVRAS CHAVES: Educação Alimentar e Nutricional; crianças; hábito alimentar.