

EDUCAÇÃO ALIMENTAR NUTRICIONAL "CAIXA MÁGICA DOS ALIMENTOS"

Emanuelli Cristina Macedo Magedanz¹, Rebeca Maria de Araújo¹, Sergio Soares¹,
Suelen Rafaela Pinheiro Magalhães¹, Thayane Mileena Alves Pinheiro¹, Dra.
Bárbara Grassi Prado²

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

Introdução: A educação alimentar e nutricional é vista como uma estratégia para promoção de hábitos alimentares saudáveis e a escola é um espaço interessante para desenvolver essas ações, pois é nessa fase da vida que a criança sai do convívio basicamente familiar e entra no contexto escolar, no qual experimentará outros alimentos e preparações que influenciarão a forma de se alimentar por toda vida. **Objetivos:** Estimular o consumo de frutas e hortaliças e a redução de alimentos industrializados bastante consumidos entre pré-escolares. **Método:** Trabalho realizado em uma escola pública de Cuiabá em um bairro de classe média com escolares de 4 e 5 anos, em que se utilizou como técnica, a aplicação de um jogo denominado "Caixa Mágica dos Alimentos", em que por meio de mágicas, eram abordados a diferença entre alimentos saudáveis e não saudáveis. **Resultados:** Os materiais utilizados foram uma caixa confeccionada chamada "caixa mágica", em que cada um dos integrantes do grupo convidou uma criança para "fazer a mágica", então foram retirados os alimentos que anteriormente havia sido colocado dentro da caixa, alguns dos alimentos eram saudáveis como beterraba, banana, cenoura e maçã, e outros não saudáveis como os sucos de caixinha, bolo e bolacha recheada. A caixa tinha um fundo falso para que as crianças não tivessem acesso aos alimentos escondidos. Cada criança que era chamada segurava a varinha mágica e era instruída a falar uma palavra mágica como "Abracadabra, Sim Salabim". Ao fim da atividade foi pedido que todos os alunos levantassem para que a mágica fosse realizada em conjunto. O alimento surpresa foi um pedaço de bolo de banana com aveia, que os mesmos puderam degustar. A finalização da atividade incluiu a entrega de um lápis com figuras de alimentos saudáveis da brincadeira (beterraba, cenoura, banana e maçã) feitos de EVA como uma lembrancinha para a turma. Ainda, foram entregues aos pais, um folder contendo informações da atividade. **Conclusão:** Foi observado que o bolo teve boa aceitabilidade, pois a maioria das crianças comeu e alguns pediram para repetir, foram poucos os alunos que se negaram a degustar. Constatou-se que nessa faixa etária, os alimentos que eles costumam comer são os industrializados, por serem mais saborosos e de fácil acesso, reafirmando a importância da educação alimentar e nutricional.

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