

COMENDO EM ARCO-ÍRIS

Andrea Schulz Galvão da Silva¹, Camila Cimadon Cabral¹, Elisabete Cristiane da Silva Cândido Ferreira¹, Fúlvian Bernardino de Souza Reis¹, Lilian Mara Rocha Culturato Marchezine¹, Kelbiane Reis da Silva Souza¹, Bárbara Grassi Prado².

¹ Graduandas do Curso de Nutrição do Centro Universitário de Várzea Grande (UNIVAG). ² Docente do Curso de Nutrição do UNIVAG

Introdução. As cores também possuem uma grande influência na dieta. Além de deixar o prato mais bonito, sua refeição ficará muito mais saudável, graças à variedade de nutrientes dos alimentos. Quanto mais colorido, melhor. Ao se ingerir alimentos de cores diferentes durante o dia como: vermelho, alaranjada, roxo, verdes e brancos, em frutas e vegetais oferecem uma grande quantidade de vitaminas, mineiras, fibras e substâncias fitoquímicas das quais o nosso corpo necessita para manter uma boa saúde e níveis adequados de energia. **Objetivo.** Estimular através das cores do arco-íris o consumo de frutas e hortaliças. **Material e métodos.** Para se trabalhar a alimentação com o tema comendo em arco-íris utilizamos os seguintes materiais: Tecido, tinta, EVA, tesoura, pincel, cola branca, cola quente, tecbond, caixa de MDF, caixa de papel, pote plástico, barraca de feira, colher, guardanapo (papel), frutas, etiquetas personalizadas, desenho de frutas em papel. **Resultados.** As informações foram repassadas para a turma através da explicação/palestra das frutas e hortaliças e quais cores elas representavam exposição das frutas na feirinha e o jogo da caixa mágica e depois saborearam uma deliciosa salada de fruta super colorida. A aceitação da explicação/palavras foi unânime, onde todas as crianças interagiram com as alunas, as crianças, professora e a diretora participaram das atividades que foram desenvolvidas na sala de aula do EMEB Prof^a Maria Joana da Silva Almeida. Notou-se que grande parte das crianças conhecia as frutas e hortaliças que foram apresentadas e quais as cores representavam, mais muitas desconheciam quais os seus benefícios para saúde. **Conclusão.** Atividades educativas desde a infância, abordando a alimentação saudável, além de prazerosa, podem influenciar positivamente na aquisição de hábitos alimentares saudáveis.

Palavras-chave: frutas; hortaliças; colorido; alimentação saudável.