

JOGO DA ALIMENTAÇÃO SAUDÁVEL

Hana Karolina Pires de Oliveira¹, Gleidson Leite Bites Maia¹, Victória Vanessa da Silva¹, 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. Os *fast-food* são alternativas mais práticas e baratas comparados aos alimentos feitos em casa, por isso é uma prática comum entre as famílias, pois os pais tendo uma vida corrida optam por esta opção de alimento, fazendo com que as crianças sempre tenham em vista que comer *fast-food* é a melhor opção. Por isso, ações educativas são importantes para a redução do consumo destes alimentos, que podem incluir jogos educativos. **Objetivo.** Elaborar um material para auxiliar os professores de educação básica na abordagem do tema alimentação saudável. **Material e métodos.** Para isso foi desenvolvido um jogo de tabuleiro, e um tutorial de como montar o tabuleiro passo a passo, para os professores aplicarem em sala de aula como atividade, e para incentivar as crianças a jogarem em casa. **Resultados.** O jogo foi desenvolvido para mostrar as crianças, que o consumo excessivo de *fast-food* é prejudicial à saúde, pois no jogo mostra que por meio desse consumo você irá sempre andar para trás ou permanecer no mesmo lugar sem avanço algum. **Conclusão.** Jogando em casa as crianças mostrarão para os adultos como é bom ter uma boa alimentação e diminuir o consumo de *fast-food*.

Palavras-chave: Alimentação saudável, jogos educativos, obesidade infantil.