

# EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DO 3º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL DE UMA ESCOLA PARTICULAR NO MUNICÍPIO DE VIÇOSA, MG

Congresso Online de Educação Alimentar e Nutricional, 1ª edição, de 14/12/2020 a 17/12/2020  
ISBN dos Anais: 978-65-86861-66-2

**DUTRA; Luiza Veloso<sup>1</sup>, ROMAGNOLI; Millena Daphne de Souza<sup>2</sup>, CAPOBIANGO; Rafael Pires<sup>3</sup>, PIRES;  
Wanessa das Graças<sup>4</sup>, VIANA; Eliene da Silva Martins<sup>5</sup>**

## RESUMO

A integração da nutrição ao ensino é uma forma eficaz de intervenção nutricional, em decorrência, principalmente, das mudanças nos padrões alimentares que tem sido motivo de preocupação constante no que tange a saúde. Além disso, a escola, representa um contexto propício para a construção do conhecimento e do saber crítico. O projeto tem como objetivo promover o desenvolvimento de hábitos saudáveis em crianças do 3º ano do Ensino Fundamental de uma escola particular no município de Viçosa, MG. O Projeto foi realizado em outubro de 2019 com uma turma do 3º ano do ensino fundamental de uma escola particular no município de Viçosa – MG, com 38 alunos entre 6 a 8 anos. No primeiro dia de encontro, foi realizada inicialmente a coleta de dados sobre os hábitos, conhecimentos e preferências alimentares das crianças. Os alunos foram convidados a formarem um círculo para possibilitar uma maior aproximação entre eles, os professores e colaboradores do projeto. Na sequência, a turma foi dividida em duas equipes para jogar o Tabu Game Saudável, onde foi solicitado a um aluno de cada uma delas para retirar uma carta e descrever o alimento na carta escolhida para que a turma tentasse adivinhar. Como apoio, o aluno tinha acesso às palavras listadas referentes ao alimento a ser revelado. A duração do primeiro encontro foi de aproximadamente 50 minutos. No segundo dia de encontro participaram 37 alunos, onde inicialmente houve uma roda de conversa com as crianças no pátio da escola para a apresentação do Guia Alimentar para a População Brasileira. As ilustrações dos pratos saudáveis propostos no Guia foram mostradas as crianças com o objetivo de discutir brevemente sobre a importância de alimentos in natura na alimentação diária para a promoção da saúde. E além da avaliação do conhecimento prévio da turma sobre os hábitos de compra com os pais, foram abordados temas escolhas conscientes, alimentação acessível e qualidade nutricional. Na sequência foi solicitada à turma a confecção de pratos saudáveis com massas de modelar a partir das sugestões de pratos trazidos como exemplo no Guia Alimentar. A duração do segundo encontro foi de aproximadamente 50 minutos. Foi possível verificar a partir das atividades propostas que houve a interação das crianças e a curiosidade das mesmas em cada tarefa realizada. Todas conseguiram assimilar e compreender o conceito de alimentos in natura, além da importância dos mesmos para a saúde. Conclui-se que as atividades educativas realizadas alcançaram o objetivo principal de promover o conhecimento das crianças sobre alimentação saudável. A educação alimentar e nutricional, portanto, é de fato uma grande ferramenta para incentivar a saúde e nutrição infantil desde o período escolar.

**PALAVRAS-CHAVE:** Atividades lúdicas, autonomia, guia alimentar, hábitos alimentares

<sup>1</sup> Univiciosa, luizavdutra@gmail.com

<sup>2</sup> Univiciosa, millenaromagnoli@hotmail.com

<sup>3</sup> Univiciosa, rpc\_82@hotmail.com

<sup>4</sup> Univiciosa, wanessapires@hotmail.com

<sup>5</sup> Univiciosa, elieneprofuni@gmail.com