

VIEIRA; Letícia Lopes¹, ARAÚJO; Bárbara Gomes de², SANTOS; Raily Faria da Silva³, DUTRA; Luiza Veloso⁴

RESUMO

A nutrição está intimamente relacionada com ao desenvolvimento das crianças. Dessa forma, tem-se a preferência alimentar que são formuladas desde a infância, baseadas em sentidos do tato, do sabor, da visão e do odor. A partir disso, tais preferências são formadas moldando o comportamento alimentar de toda uma vida, com base em representações físicas, sociais, psicológicas e culturais. O projeto tem por intuito conscientizar as crianças sobre a importância de uma alimentação sadia e natural. Com isso, o objetivo foi avaliar o reconhecimento de crianças pré-escolares sobre alimentos *in natura*. O trabalho foi realizado com crianças pré-escolares do Centro Educacional Mundo Encantado, situado no município de Viçosa – MG (Apêndice I). Foi confeccionado um jogo da memória com imagens de alimentos in natura (exemplo: morango, milho, goiaba, couve-flor, pimenta, brócolis, mamão, etc). As crianças foram divididas em dois grupos de cinco e um grupo de seis. Após ser distribuído o jogo para os respectivos alunos, cada criança pode identificar o alimento que foi escolhido aleatoriamente pela mesma, uma vez formado em pares, foi perguntado o nome e se já consumiram, ou não, o alimento. No momento do jogo houve um tempo para as crianças pensarem sobre o alimento e se recordarem se já consumiram ou não e, dessa forma, o que permitiu identificar se todas possuíam uma base sobre alimentação saudável. Uma vez que a criança acertava, o grupo o qual ela pertence ganhava um ponto. Em seguida, era escolhida outra criança para participar. O jogo continuou simultaneamente até que todas as crianças participem pelo menos uma vez. Participaram 20 crianças, das quais, 13 souberam identificar os alimentos in natura. Diante disso, a atividade avaliou a capacidade de cada criança em reconhecer os alimentos in natura. Foi avaliado durante a dinâmica, o reconhecimento das crianças quanto a identificação dos alimentos in natura e como são formados os hábitos alimentares dos mesmos. Posteriormente, ocorreu uma orientação sobre a alimentação saudável, a fim de incentivar a redução dos alimentos ultraprocessados e incentivo do consumo de in natura. Concluiu-se que há um número grande de crianças que não conhecem os alimentos in natura e que 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, guia alimentar, hábitos alimentares

¹ Univiçosa, leticia-lobesvieira@hotmail.com

² Univiçosa, gomesaraujo.barbara@gmail.com

³ Univiçosa, railyfariasantos@gmail.com

⁴ Univiçosa, luizavdutra@gmail.com