

# ATIVIDADE LÚDICA PARA O RECONHECIMENTO DE CRIANÇAS PRÉ-ESCOLARES SOBRE ALIMENTOS IN NATURA.

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

VIEIRA; Letícia Lopes<sup>1</sup>, ARAÚJO; Bárbara Gomes de<sup>2</sup>, SANTOS; Raily Faria da Silva<sup>3</sup>, DUTRA; Luiza Veloso<sup>4</sup>

## 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 saudável 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

<sup>1</sup> Univíçosa, leticia-lopesvieira@hotmail.com

<sup>2</sup> Univíçosa, gomesaraujo.barbara@gmail.com

<sup>3</sup> Univíçosa, railyfariasantos@gmail.com

<sup>4</sup> Univíçosa, luizavdutra@gmail.com