

INCENTIVANDO NOVOS SABORES: UMA INTERVENÇÃO EDUCATIVA NO AMBIENTE ESCOLAR

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

LIMA; Rosivânia Lopes de¹, MACEDO; Elislanya Elias da Silva², SILVA; Catarine Santos da³

RESUMO

Introdução: O ambiente escolar é espaço muito propício para o desenvolvimento de ações de Educação Alimentar e Nutricional – EAN, onde se permite trabalhar de forma lúdica e com públicos em faixa etária diversa, assuntos relacionados à alimentação baseada em seus hábitos e diagnósticos do público em questão, sendo importante pilar para incentivar e contribuir a adoção de novas práticas alimentares.

Objetivos: Estimular o consumo de alimentos e preparações *in natura* e minimamente processados no âmbito da alimentação escolar. **Método:** A partir da realização de diagnóstico nutricional que identificou excesso de peso e consumo de ultraprocessados entre escolares, realizou-se atividade de EAN com 45 alunos do ensino fundamental I do 3º e 4º ano, com idade de 8 a 11 anos de uma Escola da rede estadual de ensino situada no município de Santa Cruz/RN. A intervenção “Os Novos Sabores” foi realizada separadamente em cada turma e iniciou com breve discussão sobre o consumo e quantidade de açúcar e sódio nos principais alimentos consumidos pelos alunos: biscoito recheado, pipoca, refrigerante, suco de caixinha, bolinho e achocolatado. Foram impressas imagens destes alimentos e expostos no quadro junto às quantidades de açúcar e sal de cada um. O segundo momento objetivou incentivar o consumo de alimentos mais saudáveis como opções de lanche através de degustação às cegas de duas preparações e as respectivas frutas base para as receitas, sendo: torta de abacaxi e o abacaxi *in natura* e biscoito com casca de goiaba e goiaba *in natura*. Cada aluno foi convidado a degustar uma das preparações e em seguida a fruta, relatando suas percepções e tentando adivinhar a preparação e a fruta. Ao final revelaram-se os alimentos e preparações degustadas e como inseri-las na rotina alimentar. Por fim, foi executada atividade para as crianças pintarem apenas imagens dos alimentos mais saudáveis, visando avaliar o conteúdo abordado na ação. **Resultados:** Ao dialogar sobre ultraprocessados mais consumidos, os alunos reconheceram todos os produtos, inclusive com relatos de crianças diabéticas com histórico de maus hábitos alimentares. Além disso, a maioria declarou consumir frutas regularmente, todavia não possuíam o hábito de levá-las para a escola. Em uma das turmas parte dos alunos se interessaram em substituições para os industrializados, bem como demonstraram preocupação com os hábitos alimentares de seus familiares. Quanto à degustação, as frutas foram facilmente reconhecidas pela maioria, enquanto apenas 2 alunos identificaram ao menos uma fruta e sua respectiva preparação corretamente. A degustação estimulou novas experiências alimentares e percebeu-se motivação para modificação de práticas de modo a reduzir o consumo dos ultraprocessados em substituição às preparações caseiras e naturais. **Conclusão:** Percebeu-se impacto positivo nesta ação, sendo despertados nos escolares a curiosidade, bem como uma provocação sadia quanto à importância do consumo saudável e estratégias práticas e saborosas que poderiam ser inseridas em suas realidades, incentivando a construção de hábitos alimentares adequados. Todavia, comprehende-se que este estímulo deve acontecer de forma contínua, de modo a acompanhar e incentivar tais mudanças por meio de novas estratégias adequadas à realidade do público-alvo.

PALAVRAS-CHAVE: Alimentação Saudável, Educação Alimentar e Nutricional, Frutas, Pré-escolar

¹ Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi / Universidade Federal do Rio Grande do Norte, rosivania@hotmail.com.br

² 3ª Diretoria Regional de Alimentação Escolar – DRAE/ Santa Cruz/RN, elislanya.macedo@gmail.com

³ Faculdade de Ciências da Saúde do Trairi / Universidade Federal do Rio Grande do Norte, catarine.nutri@yahoo.com.br

