

Título: PROMOÇÃO DE EDUCAÇÃO NUTRICIONAL COM ALUNOS DO COLÉGIO APLICAÇÃO

Autores: ALVES, T.; AVES, T.; PEREIRA, C. R.; NAGATA, C. L. P.

Resumo:

Uma alimentação adequada é importante em qualquer faixa etária, principalmente na infância, em que a criança está em processo de crescimento e desenvolvimento. Estabelecer bons hábitos alimentares são sempre motivo de preocupação para os pais, uma vez que é nesse momento que há possibilidade maior de influenciar as escolhas dos filhos e promover uma alimentação saudável que irá perpetuar ao longo de toda a vida desse indivíduo. A escola também desempenha papel fundamental na formação de hábitos de vida saudáveis das crianças, sendo também responsável por parte da educação nutricional das mesmas. Nesse contexto, o presente trabalho deve por objetivo promover e estimular alimentação adequada de crianças em idade escolar, por meio de atividades de educação nutricional. As atividades de educação nutricional foram aplicadas a dezoito crianças do Colégio Aplicação, localizado na cidade de Três Corações - MG. Os escolares estavam matriculados no 4º ano do ensino fundamental e possuíam entre oito e nove anos. Foram aplicadas duas atividades descritas como "Sacola da Alimentação Saudável", a sacola foi produzida com TNT, dentro havia várias frutas e hortaliças, as crianças foram vendadas e convidadas a pegar um alimento e em seguida dizer de qual alimento se tratava, aquela que acertava, recebia como prêmio uma fruta com objetivo de incentivar o consumo de alimentos saudáveis. Posteriormente, foram explicados aos alunos temas sobre a alimentação e problemas decorrentes de consumo excessivo de alimentos industrializados, ricos em açúcares e gorduras. Partiu-se então para a atividade "Montagem do boneco saudável e não saudável", onde foram colocados no quadro um boneco produzido com cartolina que apresentava sobrepeso e outro com peso adequado e os alunos foram solicitados a colar nos bonecos, alimentos que eles acreditavam a ser pertencer ao determinado boneco, permitindo a diferenciação entre o saudável e não saudável. Foi possível obter um ótimo rendimento durante a aula de educação nutricional. As dinâmicas foram realizadas e bem aceita por todos os alunos envolvidos, uma vez que, interagiram fazendo questionamentos, propondo sugestões e demonstrando todo o conhecimento adquirido. As atividades foram essenciais na promoção de bons hábitos alimentares, de forma lúdica, as crianças aprenderam de maneira mais efetiva, sobre os grupos alimentares e a importância de uma alimentação variada, adequada e saudável. Dessa forma, ficou demonstrado que as atividades realizadas foram de uma suma importância, possibilitando que as crianças adquirissem novos conceitos e conhecimentos sobre alimentação saudável e consequentemente levassem estes até a família e a comunidade.

Palavras-chave: Educação, Crianças, Alimentação