

ATIVIDADE LÚDICA COMO INSTRUMENTO DE EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS: RELATO DE EXPERIÊNCIA

Lidiane Brunetto¹
Marciele Jacinta Dal Bosco²
Tiffany Leal Colomé³

INTRODUÇÃO: A alimentação adequada e saudável antes do nascimento e no início da vida promove o crescimento e desenvolvimento adequados, evita a ocorrência de distúrbios neurológicos, comportamentais e dificuldades de aprendizagem, além de outras doenças nas fases posteriores da vida. As práticas alimentares no início da vida constituem marco importante na formação dos hábitos alimentares da criança, por isso é fundamental ofertar alimentação adequada e saudável para a criança desde o nascimento afirma o Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome (BRASIL, 2023). A educação em saúde pode possibilitar um maior entendimento sobre o processo saúde doença e sua relação no cotidiano das pessoas, além de possibilitar o desenvolvimento consciente do ser e da comunidade de tal maneira que não há como dissociar o que se tornou indissociável, ou seja, não há possibilidade de fazer saúde sem educação. Para isso é preciso ter como princípio que a educação precisa ser emancipadora, inclusiva, diversificada e que englobe as diversas possibilidades de compartilhar o conhecimento, de maneira dinâmica (FREIRE, 1981). O brincar desempenha um papel extremamente importante na constituição do pensamento infantil. É através dele que se inicia uma relação cognitiva do indivíduo com o mundo de eventos, coisas, símbolos e pessoas que o rodeia. A partir da brincadeira, a criança reproduz o discurso externo, o internaliza, interpreta e constrói seu próprio pensamento. Essa acaba sendo a linguagem infantil, à qual Vygotsky (1984) atribui um importante papel para o desenvolvimento cognitivo à medida que sistematiza as experiências e colabora com a organização dos processos em andamento. A Educação Infantil é um período essencial na formação intelectual e social das crianças, além de ser uma fase de possibilidades, que engloba os primeiros contatos com o universo escolar através de conteúdos que exploram a ludicidade e a multidisciplinaridade. A ludicidade é um instrumento potente para o processo de ensino-aprendizagem, na infância, a forma como a criança interpreta, conhece e opera sobre o mundo é, naturalmente, lúdica. Por ser uma base de todo o processo educativo, esta etapa deve oferecer um ambiente de desenvolvimento que propicie a infância em sua plenitude (HORN, 2004). **OBJETIVO:** Descrever através de um relato de experiência, sobre a aplicação de uma atividade lúdica de educação alimentar e nutricional para alunos da educação infantil na escola municipal de SC, visando oportunizar o conhecimento sobre alimentos saudáveis e não saudáveis. **METODOLOGIA:** O presente estudo é descritivo de abordagem qualitativa que relata a experiência de aplicar a atividade Caixa dos Alimentos Saudáveis e Não Saudáveis usando a ludicidade. A atividade foi elaborada e adaptada para aplicar em grupos de crianças da Pré-escola, com objetivo de ofertar conhecimento sobre os tipos de alimentos, saudáveis, e não saudáveis, despertar a curiosidade, estimular a interação perguntando se conheciam ou não, deixando expor seus conhecimentos, despertando interesse e aguçando a imaginação. A atividade era composta por duas caixas com aberturas representando bocas e expressão que simbolizavam o sentimento de tristeza e felicidade e diversas réplicas de alimentos saudáveis, como frutas, legumes e vegetais e imagens coloridas representando alimentos ultra processados, como refrigerantes, balas, bolachas, salgadinhos e sucos de caixinha, o objetivo

¹ Estudante de Nutrição, UCEFF. E-mail: lidiane_brunetto@hotmail.com

² Nutricionista, especialista, professora e UCEFF. E-mail: marcieledalbosco@uceff.edu.br.

³ Docente do curso de Enfermagem da UCEFF. E-mail: enfermagem@uceff.edu.br.

era explicar sobre o que era qual alimento e após convida-los a depositar nas bocas das caixas. A apresentação foi feita em grupo com as crianças sentadas no chão, na primeira etapa foi mostrado as caixas e explicado que cada uma representaria o nosso corpo e que a abertura simbolizava uma boca, após foi sendo mostrando um a um os alimentos e explicando o que era, perguntávamos se conheciam, se gostavam, que cor era, e se era saudável ou não. A etapa seguinte tinha como proposta cada aluno escolher um alimento, dizer se era saudável ou não e colocá-lo na boca da caixa. Ao final da explanação as crianças desenvolveram habilidades para saber diferenciar o alimento saudável bom para o organismo e os não saudáveis que ao longo do tempo trazem diversos tipos de doenças e escolher em qual caixa depositar. **DISCUSSÃO:** Trabalhar com educação nutricional nas escolas mostrou-se prazerosa, em todas as salas visitadas a atividade aplicada foi bem aceita pelas professoras e principalmente pelas crianças, em todas as salas foi percebido interesse pelo assunto, houve participação de todos os alunos, alguns de forma mais intensa outros mais tímidos, porém o objetivo de transmitir o conhecimento de forma leve e divertida obteve resultado favorável, após abordar sobre o assunto, todos os educandos foram convidados a escolher um alimento, e todos souberam em qual caixa depositar o alimento escolhido por eles. Os alunos tiveram facilidade em reconhecer a maioria dos alimentos expostos, tornando a dinâmica fácil e leve, divertida e proveitosa. Ao longo da dinâmica ao abordar mostrar os alimentos ultra processados como, bolacha recheada, macarrão instantâneo, refrigerantes, balas fine e margarina, foi possível observar que a grande maioria dos escolares conheciam e consumiam o alimento, e mais, tinham o conhecimento que eram Não Saudáveis, porém dentre as frases ouvidas a mais repetida foi, "é gostoso, eu como", "o pai compra ou a mãe me dá", nos confirmando que o maior problema é a negligência dos pais, o meio em que a criança está inserida é determinante para o seu crescimento saudável, e a família, o lar é o primeiro lugar que deve ser estruturado. Como contribuição nesse momento, a orientação foi que, o melhor era evitar comer esses alimentos, para que o corpo não fique triste e doente a longo prazo. **CONCLUSÃO:** As crianças no início da vida escolar, formam novos laços sociais com adultos e indivíduos da mesma idade. Essas transformações, aliadas ao processo educacional, são determinantes para o aprendizado em todas as áreas e para o estabelecimento de novos hábitos. Com isso ressalto a necessidade e importância de ações educacionais no âmbito nutricional nas escolas para alunos de todas as idades, principalmente para os primeiros anos como creches e pré-escola, através da experiência foi observado que é possível ensinar de forma leve e praticidade faixa etária. Diversos estudos apontam altas taxas de sobrepeso e obesidade infantil em diversos lugares do Brasil, o que torna um assunto de extrema relevância. A escola é de suma importância, e deve ser facilitadora de conhecimento, o aluno passa tempo suficiente para aprender sobre alimentação saudável com vistas a prevenção das consequências do excesso de peso. Diante disso é preciso introduzir cada vez mais o conhecimento sobre alimentação nas escolas e creches, ensinar desde cedo nossas crianças é fornecer subsídios para um futuro saudável evitando diversas doenças.

Palavras-chave: Prevenção. Crianças. Educação Alimentar. Escolas.

REFERÊNCIAS

BRASIL. Ministério do Desenvolvimento e Assistência Social, Família e Combate à Fome, (MDS). Educação Alimentar e Nutricional: O direito humano a alimentação adequada e o fortalecimento de vínculos familiares nos serviços sócios assistenciais, (2023). Disponível em: https://www.mds.gov.br/webarquivos/publicacao/seguranca_alimentar/cadernoteoric_o_ean.pdf. Acesso em: 05 de julho de 2023.

CARVALHO, M.C.; LUZ, M. T. Simbolismo sobre “natural” na alimentação. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 16, n. 1, pp. 147-154, 2011.

FREIRE P. *Pedagogia do oprimido*. 9 ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 1981.

HORN, Maria da Graça de Souza. **Sabores, cores, sons, aromas**. A organização dos espaços na educação infantil. Porto Alegre: Artmed, 2004.

VIGOTSKY, L. S. **A formação Social da Mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1984.