

## A IMPORTÂNCIA DA EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL EM UNIDADES ESCOLARES PÚBLICAS: RELATO - CABRA CEGA DOS ALIMENTOS

Camila Eduarda Pellegrini<sup>1</sup>

Keli Raquel Secchi<sup>2</sup>

Marciele Jacinta Dal Bosco<sup>3</sup>

**INTRODUÇÃO:** A ludicidade na Educação Alimentar e Nutricional possui grande importância, não somente para aquisição de conhecimentos dos alunos, mas, devido as crianças nos tempos atuais sendo facilmente convencidas e incentivadas por comerciais, redes sociais, desenhos, jogos, que encontram diversas maneiras de ofertar e incentivar o consumo de alimentos ultra processados, que visam sempre esconder as quantidades reais de conservantes, aditivos e gorduras que os compõem. Já no caso de alimentos in natura, o oposto ocorre, pouco se vê, escuta, ou fala sobre frutas, legumes, verduras, a falta ou inexistência de comerciais e atividades que ressaltem a importância dos mesmos, prevalece sempre. Incentivar as crianças que estão começando a formar os seus hábitos alimentares e as suas escolhas do que gostam ou não gostam, deve ser salientado e realizado sempre que for possível pelos profissionais da área da saúde e educação. Promover a educação alimentar desde cedo, irá refletir no futuro de diversos escolares, evitando possíveis patologias desencadeadas por maus hábitos alimentares, por longo período de tempo. Salienta-se que, pode-se encontrar incentivos e recomendações seguindo o Guia alimentar para a população brasileira, o qual utiliza-se como base em atividades promotoras como estas, que visa a oferta de diversas informações e recomendações referente a alimentação adequada e saudável, objetivando a promoção de saúde de crianças, famílias e comunidades no geral. **OBJETIVO:** A atividade sensorial cabra cega dos alimentos, visa promover a Educação Alimentar e Nutricional (EAN) no âmbito escolar para os alunos, utilizando dos seus sentidos para estimular a concentração, imaginação, olfato e tato. Além de promover os sentidos dos escolares, esta atividade incentiva os alunos a criar interesse, curiosidade, e optar por alimentos saudáveis em suas refeições, levando a dinâmica como uma brincadeira e repassando para os colegas, amigos e familiares. Através de dinâmicas como estas, algumas crianças que não possuem hábitos alimentares saudáveis, vivenciam o seu primeiro contato com os alimentos in natura, como frutas, legumes, verduras, hortaliças, desencadeando ainda mais a curiosidade, interesse em conhecê-los e prová-los. **MÉTODO:** A dinâmica aplicou-se com os pré-escolares, cerca de aproximadamente 40 alunos no total. Primeiramente abordou-se pautas referente a alimentação saudável, questionamentos sobre o consumo ou não consumo dos alimentos in natura, objetivando o distanciamento de alimentos industrializados e incentivando o consumo de alimentos adequados. Logo após, com o auxílio de materiais como uma caixa misteriosa e venda, solicitou-se que um escolar por vez, dirigisse até a caixa para retirar o alimento estando vendado, com o intuito de usar os sentidos como: tato e olfato, para descobrir qual foi o alimento escolhido. Além de utilizar da imaginação e criatividade, claro. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** Observou-se que, em ambas as turmas a dinâmica foi muito bem-sucedida, alunos em fase pré-escolar, já conseguiam identificar as frutas, verduras, legumes e hortaliças com muita facilidade, mesmo com o desafio da dinâmica proposta, de estarem vendados. Houve interação, demonstraram curiosidade, empolgação em conhecer ou relatar quais eram os seus alimentos preferidos. Alguns estudantes relataram gostar muito da cebola, alho, beterraba, abobrinha, alimentos que não costumam ser do agrado entre crianças,

<sup>1</sup> Acadêmica de Nutrição, UCEFF. E-mail: camila.pellegrini.smo@gmail.com.

<sup>2</sup> Docente da UCEFF.

<sup>3</sup> Docente Especialista, Centro Universitário UCEFF.

principalmente entre essa fase da vida. **CONCLUSÃO:** Conclui-se que, atividades estratégicas que promovem incentivos e mudanças nos hábitos alimentares, como as atividades de Educação Alimentar e Nutricional, são de grande importância para os escolares. A promoção de saúde no ambiente escolar acabou tornando-se uma pauta de assunto nacional, levando em consideração o pensamento de que a escola é um ambiente promotor de educação, saúde, ensino, aprendizagem, socialização, convivência, e crescimento, pode ser um ambiente que é capaz de destacar-se como o local ideal para desenvolver programas de promoção de saúde, com grande alcance e influência entre os alunos ao longo de sua jornada escolar e, até mesmo, acadêmica. A educação alimentar e nutricional vai além de apenas trabalhos realizados com crianças e jovens escolares, é sinônimo de nutrir vidas, questões de segurança alimentar de grandes grupos em um meio. Promover alimentação saudável é promover saúde, bem-estar, atividades como a cabra cega dos alimentos, visam proporcionar esse contato dos alunos com os alimentos in natura, ou minimamente processados diretamente.

**Palavras-chave:** Educação Alimentar e Nutricional (EAN), Guia Alimentar para a População Brasileira.

## REFERÊNCIAS

ALMEIDA, D J.; Lisboa, R C.; Fagundes, A A.; Silva, D G. **Educação alimentar e nutricional com pré-escolares:** efeito no reconhecimento, preferências, atitude e consumo de alimentos regionais. In: Congresso Internacional de Atividade Física, Nutrição e Saúde. 2016.

ARAÚJO, A. L. **O impacto da educação alimentar e nutricional na prevenção do excesso de peso em escolares:** uma revisão bibliográfica. RBONE-Revista Brasileira de Obesidade, Nutrição e Emagrecimento. São Paulo. Vol. 11. Num. 62. p. 94-105. 2017.

FAGUNDES, A. A.; Lima, M. F.; Santos, L. C. **Jogo eletrônico como abordagem não-intrusiva e lúdica na disseminação de conhecimento em educação alimentar e nutricional infantil.** International Journal of Knowledge Engineering and Management (IJKEM). Vol. 5. Num. 13. p. 22-41. 2016.

PRADO, B. G.; Fortes, E. N. S.; de Lima Lopes, M. A.; Guimarães, L. V. **Ações de educação alimentar e nutricional para escolares: um relato de experiência.** DEMETRA: Alimentação, Nutrição & Saúde. Vol. 11. Num. 2. p. 369-382. 2016.

SECRETARIA DE ATENÇÃO A SAÚDE, Ministério Da Saúde. **Guia alimentar para a população Brasileira.** 2. ed. Brasília, 2006.