

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL ATRAVÉS DE ATIVIDADES LÚDICAS PARA ESCOLARES – RELATO DE EXPERIÊNCIA

LUCIANA SANTOS MACHADO  
HELEN COSTA PEREIRA DE MENEZES  
MAYARA RAYANE NASCIMENTO DE JESUS  
SANDRA CRISTINA DA CRUZ MAIA – CRN 5ª 1659  
Universidade Tiradentes – UNIT, Aracaju / SE, Brasil.  
sandraju2@yahoo.com.br

**Palavras Chaves:** Educação Alimentar, Lúdico, Hábitos Alimentares.

**INTRODUÇÃO:** A educação alimentar exerce uma função relevante no que diz respeito ao processo de transformação, recuperação e promoção de hábitos alimentares saudáveis, pois possibilita ao sujeito desenvolver autonomia de escolha do seu alimento (GARCIA, 1992). É importante aliar essa educação e o emprego de metodologias lúdicas e dinâmicas em sala de aula, explorando na criança a criatividade e a imaginação, bem como iniciando um processo de afirmação da identidade alimentar (COSTA et al., 2009; ALBIERO; ALVES, 2007). Sendo assim, entende-se que para educação nutricional ser eficaz e efetiva deve ser elaborada estrategicamente para que despertem interesse e alcancem nível de compreensão do público alvo. **OBJETIVO:** Esse trabalho tem como objetivo relatar experiências vivenciadas pelos acadêmicos do curso de nutrição da Universidade Tiradentes Aracaju-SE, acerca de atividades lúdicas de educação nutricional para crianças escolares numa creche municipal, com o intuito de promover alimentação saudável. **METODOLOGIA:** A atividade foi realizada para um público de 60 crianças na faixa etária de quatro a seis anos. A didática foi embasada numa peça teatral e leitura articulada de livro infantil, cujo enredo era sobre uma menina que ao cair em sonho dentro da geladeira, passou a conhecer as frutas e hortaliças e importância de uma alimentação saudável. Para enfatizar a abordagem lúdica os personagens foram interpretados pelos acadêmicos devidamente caracterizados com máscaras de EVA dos personagens da história; ao passo que contavam a história interagiam com as crianças, promovendo a participação dos mesmos. Em seguida foram oferecidos sucos de beterraba intitulado suco rosa Amanda e com couve Suco do Hulk, associando o lúdico a educação nutricional. Para recrear os alunos foram distribuídos desenhos, lápis de cor, massa de modelar e lembranças temáticas.



**RESULTADOS:** O resultado foi realizado de forma subjetiva no qual constatou-se que ações de educação nutricional tem impacto positivo sobre os níveis de conhecimento de escolares a cerca de uma alimentação saudável. A interação dos alunos constitui-se diálogo informal com perguntas que demonstravam interesse sobre o tema, bem como aceitação dos sucos de frutas naturais oferecidos sob reforço positivo da abordagem educativa. Destacamos que a abordagem foi fundamentada no Guia Alimentar para a População Brasileira do Ministério da Saúde (2006).

**CONCLUSÃO:** Concluiu-se que trabalhos de educação nutricional contribuem expressivamente para formação de hábitos saudáveis. Outro mais é que ações educativas lúdicas transmitem conhecimentos dentro do nível de compreensão das crianças. Todavia é importante salientar que é imprescindível a conscientização dos pais/responsáveis com vistas no esclarecimento e incentivo a alimentação saudável e qualidade de vida para toda família.

## REFERÊNCIAS

Brasil Ministério da Saúde. **Guia Alimentar para população brasileira promovendo a alimentação saudável.** Série A Normas e Manuais técnicos. Promovendo a alimentação saudável. Secretaria de Atenção à saúde. Departamento de atenção básica.

GARCIA, R. W. D. **Um enfoque simbólico do comer e da comida nas doenças.** Rev Nutr., v. 5, n. 1, p. 70-80, 1992.

ALBIERO, K.A.; ALVES, F.S. **Formação e desenvolvimento de hábitos alimentares em crianças pela educação nutricional.** Rev. Nutrição em Pauta, São Paulo, ano 15, n. 82, p. 17- 21, 2007.

COSTA, A. G. M.; GONÇALVES, A. dos R.; SUART, D. A.; SUDA, G.; PIERNAS, P.; LOURENA, L. R.; CORNACINI, M. C. M. **Avaliação da influência da educação nutricional no hábito alimentar de ciências.** Ver Inst. Ciênc. Saúde, v. 27, n. 3, p. 237- 43, 2009.