

PROMOVENDO HÁBITOS SAUDÁVEIS: RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UMA ATIVIDADE EDUCATIVA SOBRE ALIMENTAÇÃO COM CRIANÇAS

ODS 3 e 4

Bruna Lourenço da Silva (Universidade de Taubaté)

Profa. Ma. Juliana Guimarães dos Santos (Universidade de Taubaté)

A fase da infância é um ciclo crucial para formação de hábitos alimentares que podem permanecer ao longo da vida. Durante os primeiros anos, as crianças estão em pleno desenvolvimento físico e cognitivo, o que facilita a criação de práticas alimentares adequadas. Com isso, atividades lúdicas de educação alimentar e nutricional na primeira infância contribuem para a prevenção de doenças crônicas não transmissíveis (como obesidade, dislipidemia e diabetes) e para o incentivo de escolhas mais saudáveis no dia a dia. Esse estudo tem o objetivo de relatar a experiência frente a uma atividade de educação alimentar desenvolvida junto ao Projeto de extensão: “Educando em saúde com amor: Hospital do ursinho”, realizada com crianças de 3 a 5 anos em 3 escolas municipais de educação infantil, e os efeitos benéficos provenientes dela. Para a atividade foi utilizada uma metodologia lúdica, com imagens de alimentos em EVA e uma caixa com bocas felizes e tristes, onde as crianças introduziam o alimento considerado saudável na boca feliz e os alimentos considerados não saudáveis na boca triste. Foram observados as reações, o envolvimento e o conhecimento das crianças para identificar os alimentos. As crianças demonstraram um grande interesse pela atividade, onde aproximadamente 75% (n=15) dos alunos de cada sala conseguiram diferenciar os alimentos saudáveis dos não saudáveis. Foi observado também que a participação instigou a curiosidade em experimentar novos alimentos. Diante disso, as professoras relataram um maior consumo de legumes e vegetais pelos alunos no ambiente escolar. Com isso, conclui-se que atividades lúdicas de educação alimentar e nutricional para crianças são eficazes na construção de hábitos alimentares adequados, e a junção entre explicações e brincadeiras favorecem o entendimento sobre uma alimentação saudável. Portanto, se vê necessário a inclusão de ensinamentos sobre alimentação no âmbito escolar, desde os primeiros anos de vida.

Palavras-chave: Educação alimentar; Crianças; Hábitos saudáveis.