

EDUCAÇÃO NUTRICIONAL PARA PRÉ-ESCOLARES: NUTRINDO E APRENDENDO COM OS ALIMENTOS (APOIO UNIP)

Aluna: Patrícia Emanuele Bispo Soares

Orientadora: Profa. Débora Cristina da Cunha

Curso: Nutrição

Campus: São José do Rio Pardo

A educação nutricional é uma ferramenta utilizada com intuito de promover hábitos alimentares saudáveis à população. Na fase pré-escolar, as crianças passam por um processo de crescimento lento e contínuo, que pode ser prejudicado por uma má alimentação. Quando começa o processo de socialização da criança no ambiente escolar, ela passa a repetir atitudes e hábitos dos professores e de outras crianças, sejam esses hábitos saudáveis ou não. Sendo, dessa forma, a escola apresenta-se como um ambiente ideal e apropriado para o desenvolvimento das práticas de educação nutricional. Com isso, o objetivo deste estudo foi incentivar melhoras nos hábitos alimentares e no estilo de vida de pré-escolares, de forma a estimular práticas alimentares saudáveis. Para tanto, foram utilizadas atividades lúdicas de educação nutricional, explorando a dinâmica brincando e aprendendo com a pirâmide dos alimentos, a horta: plantando meu alimento, o jogo do paladar e o vídeo da menina que não gostava de legumes. Por meio da observação participante, percebeu-se que as crianças apresentaram mudanças positivas em relação aos alimentos, demonstrando que assimilaram as informações abordadas. Tais resultados podem ser considerados positivos, uma vez que as crianças demonstraram passar a entender melhor a importância de consumir alimentos saudáveis e evitar os excessos. Desta forma, conclui-se que as atividades de educação nutricional de forma lúdica são ótimas alternativas para a melhor interação das crianças com o mundo da alimentação, sendo importante sua inserção nas atividades diárias escolares, a fim de manter as crianças

continuamente estimuladas e incentivadas a aderir às práticas alimentares saudáveis.