

EDUCAÇÃO ALIMENTAR E NUTRICIONAL PARA CRIANÇAS DO 4º ANO DO ENSINO FUNDAMENTAL NUMA ESCOLA DA REDE PRIVADA DE PALMEIRA DAS MISSÕES, RS¹

Cíntia Eichler Brites², Gabriele Ferreira da Silva da Costa³, Roberta Milena da Silva⁴, Vanessa Zonta Buganti⁵, Stéfani Battisti⁶, Greisse Viero da Silva Leal⁷

¹ Relato de experiência desenvolvido no curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria

² Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), campus Palmeira das Missões, RS, cisabrites@gmail.com - Palmeira das Missões, RS, Brasil.

³ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), campus Palmeira das Missões, RS, gabrielleferreira46@gmail.com - Palmeira das Missões, RS, Brasil.

⁴ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), campus Palmeira das Missões, RS, robertamrar642@gmail.com - Palmeira das Missões, RS, Brasil.

⁵ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), campus Palmeira das Missões, RS, vanessazontabuganti@hotmail.com - Palmeira das Missões, RS, Brasil.

⁶ Aluna do Curso de Graduação em Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), campus Palmeira das Missões, RS, stebattist@gmail.com - Palmeira das Missões, RS, Brasil.

⁷ Professora Orientadora, Curso de Nutrição da Universidade Federal de Santa Maria (UFSM), campus Palmeira das Missões, RS, greisseleal@gmail.com - Palmeira das Missões, RS, Brasil.

A Educação Alimentar e Nutricional (EAN) ocupa posição estratégica para a prevenção e controle dos problemas alimentares e nutricionais atuais e para promoção da alimentação adequada e saudável nos indivíduos. O objetivo deste trabalho foi incentivar a mudança de hábitos alimentares de escolares do 4º do ensino fundamental em relação às verduras, leguminosas e aos ovos, bem como diminuir o consumo de lanches industrializados, estimulando a ingestão de alimentos *in natura* e feitos em casa. Foram realizadas atividades educativas relacionadas a alimentação e nutrição com escolares do 4º ano do ensino fundamental com idades de 8 a 9 anos, em um colégio da rede privada da cidade de Palmeira das Missões, no ano de 2019. Foram realizadas quatro atividades, uma para diagnóstico, duas ações de educação e uma para avaliação. Na primeira atividade as crianças usaram vendas e experimentaram diversos alimentos, sendo estes *in natura* e industrializados, identificando-os de acordo com a sua percepção gustativa. A segunda dinâmica proposta foi intitulada de “Competição do Toy Story - macro e micronutrientes: Senhor Cabeça de Batata versus Garfinho”. Nessa atividade as crianças foram divididas em dois grupos, sendo que o primeiro era de alimentos *in natura* e o segundo de industrializados, cada integrante recebia uma máscara temática e uma folha com os principais macros e micronutrientes contidas naquele alimento. Com o auxílio do nosso grupo, foram listados e pontuados no quadro esses alimentos, sendo que, o grupo que tivesse mais pontos, seria o vencedor. Por fim, os alunos montaram uma refeição do grupo Senhor Cabeça de Batata e do grupo Garfinho. A terceira atividade foi a “Roda de conversa: Mitos e verdades sobre a alimentação”, em que os escolares esclareceram suas dúvidas sobre a alimentação. Para finalizar, foi explicado e entregue um modelo de diário alimentar para a realização da última atividade, sendo esta, a “Corrida (jogo) do diário alimentar: Pirâmide em ação”. Os alunos recebiam pontuações de acordo com cada grupo de alimentos da pirâmide alimentar presente no seu diário.

O ganhador da corrida era aquele que tivesse maior pontuação, sendo que esta atividade foi realizada para observar se com as outras dinâmicas, os alunos tiveram algum aprendizado. No encerramento, entregamos como forma de agradecimento, uma fatia de bolo, juntamente com uma mensagem. Na última atividade realizada com a turma do 4º ano, percebeu-se que a alimentação das crianças melhorou, pois houve diminuição dos alimentos ultraprocessados e aumento dos alimentos *in natura* nos lanches. No almoço apareceram pratos coloridos, com arroz, feijão, carne, verduras e legumes. Além disso, a percepção deles a respeito do que significa o ato de comer também mudou e melhorou. As atividades proporcionaram mudanças na alimentação e nos hábitos alimentares das crianças. Dessa forma, a experiência com os escolares foi fundamental para o crescimento pessoal e profissional do grupo como futuras nutricionistas, pois além de ensiná-los, teve-se a oportunidade de aprofundar e melhorar o conhecimento sobre as relações humanas dos indivíduos com os alimentos e com a alimentação.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; Comportamento Alimentar; Alimentos, Alimentação e Nutrição; Crianças.