

## TABULEIRO DO SAL: UMA DINÂMICA PARA CONSCIENTIZAÇÃO DO CONSUMO DE SAL

Miriane Moreira Fernandes Santos<sup>1</sup>, Amanda Gomes da Silva<sup>1</sup>, Ricardo Targino Moreira<sup>2</sup>

O sal de cozinha é composto de diversos componentes, tendo o cloreto de sódio como o principal ingrediente. Sabe-se que o uso abusivo de sódio está relacionado com doenças crônicas, hipertensão arterial, enfartes, entre outros, entretanto seu consumo é essencial para o bom funcionamento do organismo. O sódio é naturalmente encontrado em alimentos como carne, peixe, ovos, algas, além de serem utilizados como conservantes em produtos industrializados. Os brasileiros costumam consumir diariamente o dobro da quantidade recomendada pela Organização Mundial da Saúde, sendo o maior consumo realizado em casa. Estudos indicam que o sal de cozinha pode ser substituído por ervas, as quais oferecem sabor, cheiro e propriedades antioxidantes ao alimento. Uma maneira prática dessa substituição é o uso do "sal de ervas", composto por manjerição, orégano, alecrim e sal, em iguais proporções. O referente trabalho foi executado na Escola Estadual Profª Maria Bronzeado Machado, localizada no bairro de Mangabeira, em João Pessoa, Paraíba, para cerca de 50 alunos do 4º e 5º ano. Objetivou-se aplicar o jogo didático intitulado "Tabuleiro do Sal" para explicação da problemática do consumo abusivo de sal e seus riscos para saúde, além de citar exemplos de alimentos ricos em sódio e maneiras de substituir o sal de cozinha. O tabuleiro foi elaborado pela equipe, contendo figuras ilustrativas acerca do tema. Para execução da dinâmica os alunos se dividiram em grupos e foram submetidos a perguntas sobre o tema, sendo algumas de caráter verdadeiro/falso com atitudes boas e ruins relacionadas ao consumo de sal. Inicia-se o jogo com a primeira pergunta, o grupo que acertar segue para a próxima casa do tabuleiro, avançando no jogo até chegar à casa "FIM", simbolizando fim do jogo e um grupo vencedor. As respostas corretas de cada pergunta eram reveladas pelas discentes, acompanhadas de explicação breve para as crianças. Foi observado grande interesse dos alunos quanto à atividade desenvolvida e o desejo de repassar o conhecimento adquirido para seus pais, levando a prática para dentro de casa. Enfim, pode-se concluir que o uso de experiências lúdicas como o "Tabuleiro do Sal" são estratégias importantes que facilitam o aprendizado e contribuem significativamente para a construção do conhecimento, pois despertam na criança curiosidade, estímulo, interesse e motivação.

Palavras-chave: prática pedagógica, sal de ervas, sódio

1. aluna do curso de engenharia de alimentos, bolsista, mirianemfs@gmail.com; aluna do curso de engenharia de alimentos, colaboradora, amandasg\_angels@hotmail.com; 2. Orientador, ct, ricardo.ufpb@gmail.com