

NUTRIÇÃO E EDUCAÇÃO: A PRÁTICA INTERDISCIPLINAR EM UM PROJETO DE EXTENSÃO

Chimenes Darlan Leal de Araújo¹

Na atualidade muito se fala na importância da educação nutricional em instituições de ensino para a formação de hábitos alimentares saudáveis desde a infância, mas pouco se conhece a respeito de ações que promovam alimentação saudável nas escolas e outras instituições de ensino. Observando a importância do incentivo a uma alimentação saudável e a escassez de políticas públicas, o presente trabalho teve como objetivo aplicar métodos lúdico-pedagógicos em educação nutricional para pré-escolares pertencentes à rede pública no município de Remígio, Paraíba, proporcionando aos mesmos aquisição de hábitos alimentares saudáveis que repercutam por toda vida. As atividades foram aplicadas em escolas de ensino infantil, com crianças do segundo ao quinto ano. Após a apresentação do projeto e liberação da direção da escola, as atividades foram realizadas quinzenalmente em cada escola, no período de maio a dezembro de 2015, sendo realizadas as seguintes atividades: **Cesta da Dona Maricota** – Essa atividade foi aplicada da seguinte forma, os extensionistas mostraram a importância de frutas e vegetais, através de histórias e personagens. Em seguida, foi entregue a cada escolar, uma ilustração da “Cesta da Dona Maricota” impressas em folhas de ofício, para cada um colorir e desse modo melhor fixa a história. **Montagem do Prato Saudável** – Os extensionistas confeccionaram, em papel pardo, um cartaz com o desenho de um prato vazio e levaram recortes de várias figuras impressas de alimentos geralmente consumidos no almoço. Em seguida foi feito um círculo com os alunos para melhor interação, e discutindo a importância de alguns alimentos e a substituição dos que fazem mal a saúde. **Os Cinco Sentidos Humanos e Baú da Alimentação Saudável** – Esta atividade, os extensionistas explicaram a importância de cada sentido humano (visão, olfato, audição, paladar e tato). Em seguida, dentro de uma caixa de isopor “Baú” localizada no centro da sala, foram postos alimentos como, laranja, alface, batata, arroz, feijão, massa, pimentão. Desta maneira, cada aluno foi vedado, e com o auxílio do extensionista colocando a mão dentro do “baú”, devendo descobrir qual é o alimento. Com a resposta correta, a criança receberá como prêmio uma fruta, com o objetivo de incentivar o consumo de alimentos saudáveis. **Indo as Compras e Montagem do boneco Saudável e Não-saudável** – Em um primeiro momento, foram explicados os problemas causados em uma pessoa devido ao consumo excessivo de alimentos industrializados. Foram elaborados em papel pardo, dois bonecos; um boneco imagem de um menino em sobrepeso triste e outro, com peso ideal e sua imagem feliz. Figuras dos alimentos saudáveis e industrializados, ficaram dispostas sobre uma mesa, e assim cada criança escolheu uma e respondeu, falando o porquê e colando no respectivo boneco. **Brincadeira dos Balões** – Foi feita uma dinâmica com balões e papéis dentro deles, onde havendo perguntas e algumas frases relacionadas com todas as aulas. Com aplicação deste projeto, os professores e funcionários das escolas atendidas, observaram que as crianças mudaram seus hábitos alimentares, elas estão dando preferência aos alimentos saudáveis.

Palavras-chaves: alimentação saudável, educação alimentar, pré-escolares

Área Temática: Educação