

## EDUCAÇÃO NUTRICIONAL: VIVÊNCIA EM UMA ESCOLA DE PALMEIRA DAS MISSÕES

JESUS, Roselaine<sup>1</sup>.

Palavras-Chave: Educação Nutricional. Crianças. Escola.

A educação nutricional é uma ferramenta que auxilia na promoção da saúde e na formação dos hábitos alimentares saudáveis. Em adição, a escola passa a ser um local de construção para hábitos saudáveis de alimentação, uma vez que a maioria das crianças passa grande parte do tempo nas suas dependências. O trabalho teve por objetivo elaborar e aplicar atividades de educação nutricional, com o intuito de identificar, discutir e formar conhecimento sobre alimentos saudáveis. As atividades de educação nutricional foram desenvolvidas em duas turmas do 2º ano do ensino fundamental de uma escola pública de Palmeira das Missões - RS. Participaram 40 crianças de 6 à 7 anos de idade. A história do Livro "A cesta da Dona Maricota", de autoria de Belinky (2007), foi apresentada por meio de teatralização, em que uma das acadêmicas caracterizada como a "Dona Maricota", personagem da história, mostrava aos alunos diversos alimentos, trazidos em uma cesta. Os alimentos foram confeccionados como figuras em EVA. Cada vez que eram citados na história, os alimentos eram mostrados aos alunos e afixados em um quadro. Após a apresentação da história foi realizada uma discussão sobre a mesma com os alunos. Novamente os alimentos foram identificados e foram abordadas as diferentes maneiras de consumo e de formas de preparações. Para fixar os conhecimentos adquiridos, os alunos receberam uma folha impressa com imagens de alimentos saudáveis e não saudáveis. A atividade era de colorir, identificar e recortar os alimentos. Após, cada aluno recebeu a imagem de uma cesta, para, também colorir e colar, dentro da imagem, apenas os alimentos saudáveis, e assim montar uma cesta fazendo referência à história. Nas duas turmas o envolvimento e a participação dos alunos foram extremamente satisfatórios, no que se refere às atividades propostas. A educação nutricional na esfera escolar se faz eficaz e deve estar sempre presente no dia-a-dia dos alunos.

---

1 Acadêmica do curso de Nutrição, Universidade Federal de Santa Maria UFSM – Campus de Palmeira das Missões/RS, roselaiejesus@yahoo.com.br.