

## **Conectando conceitos de alimentação e saúde com crianças em idade escolar**

Tânia Alves Amador; Catieli de Morais Flores; Julihana Álvares Bosque; Maura Prior Roldo.

O presente trabalho relata as oficinas desenvolvidas com crianças sobre alimentação saudável visando a divulgação de práticas cotidianas que promovam saúde e bem estar aos indivíduos. A ação de extensão foi desenvolvida por meio de oficinas educativas com crianças na Associação de Moradores do Bairro Rubem Berta (AMORB), localizado no bairro popular da Zona Norte de Porto Alegre. A dinâmica foi desenvolvida em três etapas: 1) Apresentação oral dos grupos alimentares. Começando com a classe dos alimentos energéticos: carboidratos e gorduras. Em seguida os alimentos construtores: proteínas em geral. E por fim, os alimentos reguladores: frutas, legumes, hortaliças e verduras. Para assimilação ilustrativa, foi entregue um livro informativo/ilustrativo sobre a importância da alimentação saudável, este que foi lido pelas discentes e por algumas das crianças; 2) Construção de cartazes, com recortes e colagens de gravuras encontradas em revistas, de uma refeição saudável, com todas as classes dos alimentos abordadas. Confeção de um varal onde cada criança fixava seu trabalho após tê-lo apresentado para os demais colegas; 3) Foram exibidos dois vídeos: abordando a importância em alimentar-se bem e a obesidade infantil. O objetivo dos vídeos foi apresentar às crianças a pirâmide alimentar e sua importância. Após a exibição dos vídeos, as crianças confeccionaram uma pirâmide alimentar com técnicas de recorte e colagem, e finalizada como um ímã de geladeira para ser afixado em suas casas. Participaram da oficina em média 30 crianças de 6 a 12 anos. Acredita-se que o envolvimento das crianças com o tema desde a palestra, que informou sobre como se dividem os alimentos e a sua importância para o funcionamento do organismo, até a confecção do ímã de geladeira pode contribuir para a conexão de conhecimentos sobre hábitos saudáveis e a implicação na saúde. De maneira geral foi possível perceber que as crianças possuíam poucos conhecimentos sobre o tema. Além disso, o envolvimento nas atividades foi positivo, identificando que a assimilação e o entendimento das crianças sobre o tema foi muito rápido. Com a ajuda de figuras ilustrativas e a repetição do tema elas puderam ter conhecimento dos grupos alimentares e levar para suas casas este assunto. O processo avaliativo da ação se deu pela satisfação das crianças; número de crianças que aderiram à oficina; relato, no encontro seguinte, sobre o que seus pais acharam/entenderam/questionaram sobre a pirâmide alimentar; auto-avaliação das discentes, sobre a ação desenvolvida e o impacto na formação das mesmas como educadores em saúde.

**Descritores:** saúde; educação; crianças; alimentação.