

Projeto Educação Nutricional:
A Escola Promovendo Hábitos Alimentares Saudáveis

Atividade:

Hora do conto: contando e comendo

Introdução:

A educação nutricional em escolas é de suma relevância pois permite que as crianças conheçam a importância de uma alimentação saudável. A formação de hábitos alimentares é um processo que se inicia desde o nascimento com as práticas alimentares introduzidas nos primeiros anos de vida pelos pais, e posteriormente, vai sendo adaptado conforme preferências individuais. E é no período pré-escolar que inicia o vínculo entre as crianças e os alimentos, sendo ele o responsável pelo início dos hábitos alimentares.

Objetivos: promover hábitos alimentares saudáveis junto às crianças dos primeiros anos do ensino fundamental do Colégio Estadual Paula Soares e estimular o consumo de frutas e vegetais contados na história do Príncipe Kincas e a grande pirâmide dos alimentos (autora: Myriam Moreira Milano).

Metodologia:

A história do Kincas e a grande pirâmide dos alimentos foi apresentada de uma forma lúdica com o principal personagem do livro por uma acadêmica de nutrição. As crianças estavam dispostas em círculo na própria sala de aula. A história contada descreve de maneira lúdica os grupos alimentares, destacando alimentos usualmente rejeitados pelas crianças, dando ênfase para frutas e vegetais. A atividade foi dividida em duas partes: **Parte I:** Após a história, foi oferecido uma salada de frutas com iogurte e era desafio dos alunos descobrir os ingredientes da mesma; **Parte II:** Em um segundo momento os vegetais foram trabalhados, e após a história foi oferecido aos alunos bolos de agrião e cenoura, associando-os a personagens da literatura infantil (Bolo do Shrek e Bolo do Pernalonga).

Materiais necessários: O livro Príncipe Kincas e a grande pirâmide dos alimentos da autora Myriam Moreira Milano, alimentos oferecidos e os equipamentos no preparo dos alimentos.

Resultados: Ao término da história as crianças demonstraram conhecimento sobre a importância de cada grupo alimentar e seus representantes, assim como reconheceram todos os ingredientes da salada de fruta ofertadas na primeira parte da atividade. Os bolos oferecidos na segunda parte da tarefa foram bem aceitos e muitas crianças requisitaram um segundo pedaço.

Conclusão:

A aplicação deste projeto é de grande relevância, pois a educação nutricional é primordial para o desenvolvimento de uma alimentação saudável, principalmente na fase escolar onde a formação dos hábitos alimentares e a assimilação de conceitos são mais efetivas.