

VIII Mostra **de Ensino, Pesquisa e Extensão** **do Curso de Nutrição 2023**

O QUE É O QUE É DOS ALIMENTOS: UMA PROPOSTA EDUCATIVA PARA CRIANÇAS DO ENSINO INFANTIL

Amanda Najara Neiva Pires dos Santos,¹

Camila Elizandra Rossi²

Flávia Pascoal Ramos³

Introdução: O estímulo cognitivo na primeira infância é de extrema importância para um desenvolvimento saudável e utilizar-se da alimentação é uma chave para criação de hábitos alimentares saudáveis. **Objetivos:** Este resumo teve por objetivo descrever uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que visou: contribuir para a diferenciação de alimentos, cores, aspectos, formas; fomentar o uso da memória, fazendo os alunos lembrarem dos alimentos a que estamos nos referindo, por meio da descrição oral pelas extensionistas; mediar a importância do brincar e aprender, por meio de ferramentas lúdicas que estimulem a formação de bons hábitos alimentares desde a infância. **Métodos:** primeiramente, foram selecionados artigos sobre EAN para se ter adaptação do método da atividade para a faixa etária. Em seguida, a atividade foi delineada com o uso de plano de ação de EAN, detalhando o percurso da ação e os materiais que seriam utilizados. A atividade consistiu em cada criança ter a oportunidade de ir à frente da turma e colocar um acessório fixado na testa, no qual havia a imagem de um alimento e os demais alunos teriam que dar dicas do alimento que está na testa do colega até que o mesmo conseguisse acertar. Para evitar que cada criança com a imagem na testa não visse a gravura, as extensionistas optaram por colocar todas as gravuras em uma sacola opaca e pediam que a criança à frente da turma fechasse os olhos para que recebesse a gravura fixada na testa. **Resultados e discussão:** A atividade foi aplicada em uma turma de pré-escola com alunos na faixa etária de 3-4 anos, matriculados no Ensino Infantil do município de Realeza-PR, e foi muito participativa. As crianças interagiram muito bem e mostraram ter fácil domínio sobre o método do jogo. Por ser uma turma pequena, de 15 alunos, foi fácil manejar a atividade, as crianças apresentaram uma ótima compreensão, conseguiram dar dicas para cada colega acertar o alimento e tinham domínio sobre o nome dos alimentos. Assim, observou-se que é possível e importante trabalhar a alimentação saudável desde o início da infância, como forma de incentivar as crianças a uma melhor escolha alimentar. Também, é necessário sempre priorizar atividades lúdicas que trabalhem todos os sentidos, por este período ser o mais importante do desenvolvimento cognitivo, mental e social das crianças. Assim, a educação alimentar e nutricional deve ser trabalhada de forma descontraída para se obter um melhor aproveitamento e participação ativa do público-alvo. **Conclusão:** Concluiu-se que trabalhar com

¹ Graduanda de Nutrição, Universidade Federal da Fronteira Sul, *Campus Realeza*, bolsista, edital N° 288 GR UFFS 2023 e-mail: amandaneivaneiva@gmail.com

² Professora do curso de Nutrição pela Universidade Federal da Fronteira Sul, Coordenadora do programa NutriSAN, campus Realeza, e-mail: camilarossi@uffs.edu.br

³ Professora do Curso de Nutrição pela Universidade Federal da Fronteira Sul, colaboradora do programa NutriSAN, *campus Realeza*, e-mail: flavia.ramos@uffs.edu.br.

VIII Mostra **de Ensino, Pesquisa e Extensão** **do Curso de Nutrição 2023**

atividades que exijam desempenho cognitivo das crianças é muito importante e que atividades em grupos com essa faixa etária podem ser muito proveitosas.

Palavras-chave: limentos saudáveis; Educação alimentar e nutricional; Atividades Lúdicas; Pré-escola.

Referências Bibliográficas

MARTINEZ, Sílvia. A nutrição e a alimentação como pilares dos programas de promoção da saúde e qualidade de vida nas organizações. *O mundo da saúde*, 2013, 37.2: 201-207. Disponível em: revistamundodasaude.emnuvens.com.br, Acesso em 09 Nov 2023.

POZAS, Denise. *Criança que brinca mais aprende mais: a importância da atividade lúdica para o desenvolvimento cognitivo infantil*. Editora Senac Rio, 2020. Disponível em: <https://books.google.com.br/books?id=nX71DwAAQBAJ&lpg=PT4&ots=z8WZH-zuwT&dq=desenvolvimento%20cognitivo%20infantil&lr&hl=pt-PT&pg=PP1#v=onepage&q&f=false>
Acesso em 09 Nov 2023.

MATEUS, Karina Silvia; FERREIRA, Simone P.; SILVA, José Ricardo. A importância das atividades lúdicas na educação infantil. In: *Colloquium Humanarum*. 2008. p. 65-70. Disponível em: <https://www.unoeste.br/site/enepe/2016/suplementos/area/humanarum/educa%C3%A7%C3%A3o/a%20import%C3%82ncia%20das%20atividades%20l%C3%9Adicas%20na%20educa%C3%87%C3%83o%20infantil.pdf>
Acesso em 09 Nov 2023.