

**EXPLORANDO SABORES: UMA PRÁTICA EDUCATIVA EM UM CENTRO DE
EDUCAÇÃO INFANTIL (CMEI) DO MUNICÍPIO DE REALEZA-PR.**

EICHELBERGER, M.^[1]; ROSSI, C.^[2]

Introdução: A atividade culinária na primeira infância é de extrema importância para gerar a familiarização da criança com o alimento, além de ajudar no desenvolvimento dos cinco sentidos. **Objetivos:** Este resumo teve por objetivo descrever uma atividade de Educação Alimentar e Nutricional (EAN) que visou: contribuir para o desenvolvimento cognitivo, da memória, da autonomia, e da socialização com o alimento; estimular o tato, olfato, paladar e coordenação motora; fazer com que os pré-escolares adquiram habilidades fundamentais básicas e aprendam a fazer escolhas alimentares mais saudáveis; estimular a formação de bons hábitos alimentares desde a infância, por meio do brincar e aprender. **Métodos:** Inicialmente, foram selecionados artigos sobre Educação Alimentar e Nutricional para adaptar o método da atividade à faixa etária específica. Posteriormente, a atividade foi planejada fazendo-se o uso de um plano de ação de EAN, no qual foram detalhados o desenvolvimento da ação e os materiais a serem utilizados. Para a realização da atividade com as crianças, foi utilizado suco de laranja integral e morangos picados. Cada criança teve a oportunidade de colocar os morangos e o suco em seu copo, com o auxílio das extensionistas. Essa preparação foi, posteriormente, levada do congelador com a finalidade de virar picolé. Os picolés foram ofertados pelas professoras e consumidos pelas crianças ainda no mesmo dia. **Resultados e discussão:** A atividade foi realizada em uma turma de Maternal, de um Centro Municipal de Educação Infantil (CMEI) em Realeza-PR, com crianças na faixa etária de 3 a 4 anos. Os alunos foram extremamente participativos e cooperativos, demonstrando facilidade para a manipulação desses alimentos e entusiasmo para o consumo do produto final. Deste modo, foi possível observar que a atividade culinária é uma forma muito importante de conectar a criança à comida, criando fortes laços de memória e sensação de independência, além de aumentar o desenvolvimento cognitivo, pois ela aprende a medir quantidades, passar de um recipiente a outro, e o aguçamento dos sentidos, degustando, cheirando e explorando a textura das preparações. Em um estudo de revisão realizado com 7 artigos que aplicaram atividades de EAN em alguns estabelecimentos de ensino, observou-se que a atividade na qual as crianças mais participaram e mostraram interesse foi a prática culinária. Os estudos incluíam duas creches públicas, três escolas públicas e uma escola particular. Algumas instituições utilizaram práticas multicomponentes, oficinas interligadas com outras atividades, como por exemplo hortas e jogos relacionados à EAN. Essa mesma revisão concluiu que as ações com atividades culinárias nas creches gera resultados positivos a curto prazo, salientando a importância desses exercícios para as escolhas alimentares e o desenvolvimento cognitivo das crianças. **Conclusão:** Através da atividade realizada no

CMEI, pode-se observar a importância dessas ações educativas para as escolhas alimentares das crianças, de forma que influencie em suas vidas, a fim de se tornarem adultos mais saudáveis.

Palavras-chave: Educação Alimentar e Nutricional; atividade prática culinária; autonomia; alimentos saudáveis.

Área do Conhecimento: Ciências da saúde.

Origem: Extensão.

Instituição Financiadora/Agradecimentos: Fundação Araucária (FA), Bolsa Edital nº 550/GR/UFFS/2023.

Aspectos Éticos: Parceria com a Prefeitura Municipal de Realeza - PR.

[1] Mariana Andrieli Eichelberger. Graduação de Nutrição. Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. E-mail: andrieli.eichelberger@gmail.com.

[2] Camila Elizandra Rossi. Coordenadora do projeto Nutrindo Saberes. Universidade Federal da Fronteira Sul, Campus Realeza. E-mail: camilarossi@uffs.edu.br.