



Educação Alimentar e Nutricional infantil: apreendendo sobre frutas e verduras

Elizandra Rocha do Amaral Marinho¹, Dayane Stéphanie Fernandes², Giulia Medeiros Frantz², Letícia Egídio Arelhano², Mayara Pereira Vasconcelos², Giovana Eliza Pegolo³.

¹Discente, Curso de Nutrição, Universidade Federal de Mato Grosso do Sul (UFMS), Campo Grande, MS, Brasil. Autor correspondente: elizandra.rocha.marinho@hotmail.com.

²Discente, Curso de Nutrição, UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

³Docente, Curso de Nutrição, UFMS, Campo Grande, MS, Brasil.

Introdução: A Educação Alimentar e Nutricional é essencial, principalmente na fase pré-escolar, por contribuir positivamente para o processo de formação de hábitos alimentares saudáveis. **Objetivo:** Proporcionar conhecimento sobre frutas e verduras e suas propriedades nutricionais a fim de estimular o consumo. **Metodologia:** As atividades foram desenvolvidas em um Centro de Educação Infantil de Campo Grande (Mato Grosso do Sul), com crianças de ambos os sexos, de 4 a 5 anos de idade (n=10). Foram realizadas 2 ações educativas, lúdicas e interativas. Primeira ação: Teatro de fantoches, visando contextualizar o consumo de couve e cenoura; Degustação desses alimentos *in natura* e em diferentes cortes e texturas; Desenho por observação. Segunda ação: Resgate da mensagem trabalhada na ação anterior; Representação teatral com a finalidade de estimular a ingestão de banana nanica e mexerica; Adaptação musical com coreografia interativa para fixação da mensagem; Degustação dos alimentos *in natura*; Desenho por observação; Resgate da mensagem trabalhada nas duas ações. Para a escolha desses alimentos levou-se em conta o custo e a sazonalidade. Para estabelecer vínculo com a família foram disponibilizados crachás no formato dos alimentos trabalhados. A elaboração da mensagem considerou termos de fácil memorização, com várias repetições e oportunidades para que cada criança verbalizasse suas experiências com o alimento. Para a avaliação da retenção da mensagem nutricional foram elaboradas questões relacionando o alimento, o nutriente e seu benefício para a saúde. **Resultados:** As técnicas adotadas mostraram-se efetivas tendo em vista a participação ativa das crianças. A combinação de técnicas proporcionou atenção e interação. Respostas corretas sobre o conteúdo abordado foram constatadas nas duas ações. 100% das crianças experimentaram os alimentos oferecidos, ressaltando que foram oferecidos sem acréscimo de sal ou açúcar. **Conclusão:** Constatou-se expressiva participação das crianças nas atividades propostas e retenção da mensagem nutricional. O estímulo para o consumo dos alimentos disponibilizados mostrou-se decisivo para que as crianças experimentassem os alimentos na forma *in natura*. Estratégias de Educação Alimentar e Nutricional desde os primeiros anos de vida, além de representarem impacto para a saúde das crianças, possibilitam que o conhecimento seja transmitido para as famílias e aos demais profissionais envolvidos, como professores e diretores das instituições parceiras.

Palavras-chave: Alimentação Saudável; Educação Alimentar e Nutricional; Pré-escolar.